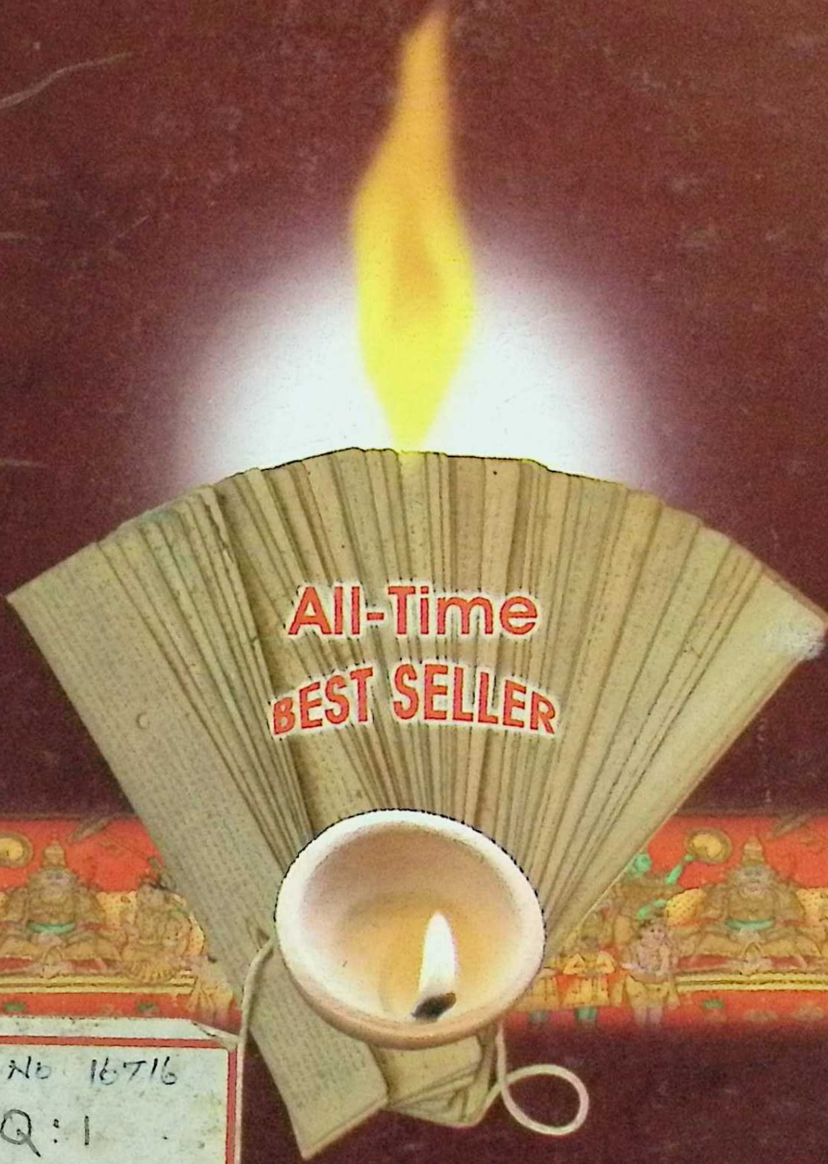
ஓலைச்சுவடி

இந்துமத ஆசார-நம்பிக்கை இரகசியங்கள்

டாக்டர்.வெங்கானூர் பாலகிருஷ்ணன்



ஓலைச்சுவடி

(இந்துமத ஆசார-நம்பிக்கை இரகசியங்கள்)

டாக்டர் வெங்கானூர் பாலகிருஷ்ணன்

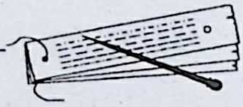
தமிழாக்கம்

ரஞ்சன் சுவாமிதாஸ்

அடோன் பப்ளிஷிங் க்ரூப்

டி.சி.25/1173, மாத்ருபூமி சாலை, வஞ்சியூர் பீ.ஓ

திருவனந்தபுரம் - 695 035, தொலைபேசி - 0471-2474451.



OLAICHUVADI

(TAMIL)

by

Dr. Venganoor Balakrishnan

Tamil Translation

Ranjan Swamidas

First Published

January 2005

LATEST EDITION : 2010

Typesetting & Layout

DIVINE DIGITAL

Nagercoil - 1. Ph : 04652-222928.

Cover Design

Kamalalayam Rajan

Lasernook, Katchani, Thiruvananthapuram - 64.

Ph : 0471-2371114, 2373370

Printed at

Dhanalakshmi Offset & Binding Works

Sivakasi. Ph : 275913, 277158, 94433 45913

Published by

ADDONE PUBLISHING GROUP

T.C. 27/1173, Mathrubhumi Road, Vanchiyoor P.O.,

Thiruvananthapuram - 695 035.

Phone : 0471-2474451, 2576110.

Price : Rs. 180/-

முதலாவது

வாசக பக்தர்களுக்கு வணக்கம்,

'தாளியோலை' வெளியிடப் படுகின்றது. பாரத நம்பிக்கைகளை மூடநம்பிக்கைகளாகக் கொண்டிருந்தவர்கள் அதன் விஞ்ஞான உண்மைகளை அங்கீகரித்து வரும் காலகட்டத்தில் இது வெளியிடப்படுவது எதேச்சை.

தலை முறைகள் தாய்வழி தலைமுறைகளுக்கு வழங்கிய நம்பிக்கைகள் சாஸ்திர அடிப்படையிலும் நடை முறை அடிப்படையிலும் மேல் நாட்டவர் அங்கீகரித்துள்ளனர். மேல் நாட்டவர் அங்கீகரித்த எதுவும் நாமும் ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒரு நிலை நம்மிடையே இருப்பதால் நம்பிக்கைகள் வெறும் மூடநம்பிக்கைகள் அல்ல என்று நம்ப வைத்திருக்கின்றோம். அது ஒரு நல்ல வழிமுறை ஆக காணலாம். அதிகமாக நாங்கள் வாதிக்கவில்லை. இந்த புத்தகம் பகுத்தறிவு பகர்ந்து அளிப்பதாகும். நவீன கண்டறிவுகள் இல்லாமலே நாம் கேட்டறிந்த நம்பிக்கைகளும் பிராமணங்களும் அறிவியல் பின் துணையுடன் நம்மை சந்திக்கிறது. நிறைந்த மனதுடன் அறிவு பகிர்ந்து அளிக்க நம் ஆசாரியர்களும், விஞ்ஞானிகளும் முன் வருகின்றனர். நன்றி, எல்லோருக்கும் நன்றி மட்டும். அடோன் பப்ளிஷிங் குருப் மூலமாக இந்த புத்தகம் வாசகர்களுக்கு சமர்ப்பிக்கின்றோம். இரு கைகளுடன் ஏற்று கொள்வீர்கள் என்ற முழுமையான விசுவாசத்துடன்.

உங்கள்

டாக்டர் வெங்கானூர் பாலகிருஷ்ணன்

ஏன்?

'தாளியோலை' என்ற அரும் பெரும் அறிவுச் சுவடியை நான் காண நேர்ந்தது. கண்கள் கலங்கின. என்னவென்றறிய இயலாத ஓர் ஆர்வம். அதைப் படித்து முடித்ததும் பாரதக் காலாச்சாரங்களின் நவீன விஞ்ஞான விளக்கங்களை படித்து அறிவுபெற்றேன். பாரதியன் என்ற பெருமிதம் என்னை ஆட்கொண்டது. மலையாளத்தில் வரைந்த இந்த 'தாளி யோலை'யை 'ஓலைச் சுவடி' யாக தமிழில், வரைய என்னுள்ளம் பூரித்தது. அடோன் பப்ளிஷங்க்ரூப் எனக்கு அளித்த ஊக்கம், ஆர்வம், எல்லாவற்றிற்கும் நன்றி, நன்றி, நன்றி, இந்த மொழிபெயர்ப்பை என் அன்பார்ந்த தமிழ் வாசகர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பது என் பிரார்த்தனை.

ரஞ்சன் சுவாமிதாஸ்

முகவுரை

நண்பரே,

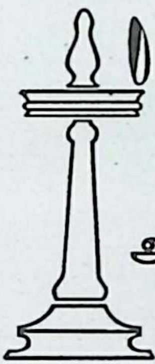
தாளியோலை என்ற அபூர்வ, மலையாளப் படைப்பின் தமிழாக்கம் 'ஓலைச்சுவடி' வெளி வருகின்றது. பாரத நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களும் வெறும் கட்டுக்கதைகளும் மூட நம்பிக்கைகளுமாகும் என்ற பிரசாரத்துக் கிடையில் ஒரு பகுத்தறிவுடன் ' ஓலைச்சுவடி 'வெளியிடப் படுகின்றது. நமது நம்பிக்கைக-ளுக்கு அறிவியல் அடிப்படையிலான ஆதாரங்கள் உண்டு என்பதே கண்டறிவு. அதுவே இந்நூலின் வெளியீட்டுக்குத் தூண்டுதல்.

தலைமுறைகள் தலைமுறைகளுக்களித்த நம்பிக்கைளுக்கு காரிய காரணங்கள் ஏராளம். குழந்தைகள் உயர்ந்த இருப்பிடங்-களிலிருந்து காலாட்டும் போது அது வீட்டுக்குத் தரித்திரம் வரவழைக்கும் என்பது மூடநம்பிக்கையாகவே இதுவரைக் கருதிவந்தோம். ஆனால் இதற்கு விஞ்ஞான அடிப்படையிலும், நடைமுறை அடிப்படையிலுமான காரணங்கள் உள்ளன. என்பதே உண்மை . இது போன்ற நூற்றுக் கணக்கான நம்பிக்கைகளுக்கும் இவ்வாறு விளக்கங்கள் அளித்திருக்கும் நூலே 'ஓலைச்சுவடி'. சமூகத்தில் உயர் நிலைகளிலிருப்பவர்களுக்கும் பயனளிக்கும் அனேக விஷயங்கள் இந்நூலில் அடங்கியுள்ளன. ஒருநபர் காலை எழுவது முதல் துயில் கொள்ளுவது வரை, ஒரு குழந்தை பிறப்பதி-லிருந்து இறப்பது வரை பாதிக்கப்படும் எல்லா விஷயங்களும் உட்படுத்தியே இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தமிழ்நூல் வெளியீட்டுச் சரித்திரத்தில் இது போன்ற ஒரு நூல் வெளி வருவது முதலாவதாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

பத்திரிகைத் துறையில் பணியாற்றும் திரு வெங்கானூர் பாலகிருஷ்ணன் பல வருடங்களாக நடத்திவந்த ஆராய்ச்சியின் பலனே .'தாளியோலை'. இக்கருத்துக்களைத் தமிழில் வரைந்த மொழிபெயர்ப்பாளர். திரு. ரஞ்சன் சுவாமிதாஸ் அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பும் இதில் குறிப்பிடத்தக்கது.

எங்கள் பிறபுத்தகங்களுக்கு வாசகர்கள் வழங்கிய ஒத்து ழைப்பை இந்த புதிய முயற்சியிலும் எதிர்ப்பார்க்கின்றோம்.

அடோன் பப்ளிஷிங் க்ரூப்



சோர்வுற்ற இதயத்தில்
ஆறுதலாய்
அரவணைக்கும் மாயா விளக்கின்
முன்பாக சமர்ப்பணம்

பொருளடக்கம்

• பாகம் ஒன்று •
நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களும்

59 - 5

பாகம் இரண்டு

தியான மந்திரங்கள்

பாகம் மூன்று

குறிப்பீடுகள்

பாகம் ஒன்று

நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களும்

நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களும்

படுக்கையிலிருந்து ஏன் வலது பக்கம் திரும்பி எழ வேண்டும்?

எப்போதும் குறும்புத்தனமாக நடந்து கொள்ளும் குழந்தைகளை பெரியவர்கள் "இவன் இடது பக்கமாக எழுந்தானோ" என்று கூறுவதுண்டு.

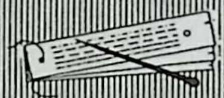
இதிலிருந்து இடது பக்கமாக எழுந்து வருவதில் ஏதோ தவறுதல் இருப்பதாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

மேலே கூறப்பட்ட பெரியவர்கள் இதைத் தெளிவாகப்புரிந்து கொண்டு கூறுவதில்லை என்றாலும் வலது பக்கமாகத் திரும்பி படுக்கையிலிருந்து எழ வேண்டும் என்பது மிகமுக்கியமானது.

நமது முனிவர்கள் நமக்கு வழங்கிய இவ்வொழுங்கு முறையை அண்மையில் மேல் நாட்டவர் முழுமையாக அங்கீகரித்துள்ளனர்.

நம் உடலைச்சுற்றும் இரு காந்த வளையங்கள் உள்ளன. இவையில் முதலாவ-தானது காலிலிருந்து தலைக்கும் தலையிலிருந்து காலுக்கும் வலம் வருகின்றது. இரண்டாவது காந்தவளையம் இடது பக்கமிருந்து முன்பாகம் வழியாக வலது பக்கத்துக்கும் வலது பக்கமிருந்து பின்பாகம் வழியாக இடதுபக்கமும் வலம் வருகின்றது. காந்த வளையத்தின் திசைக்-





ஓலைச்சுவடி

கேற்றவாறு உடல் அசையும் போது காந்த வளையத்தின் சுருள்கள் இறுகுகின்றன.

எதிராக அசையும் போது சுருள் தொய்ந்து உடல்இயந்திரத்தின் செயல்திறனை தளர்வடையச் செய்யும். எனவே உடல் வலது பக்கம் திரும்பி எழும்புவது காந்த வளையத்தின் சுருள்களை இறுகச் செய்யும் என்பது நவீன மின்இயல் ஒப்புக்கொள்கின்றது.

படுக்கையை விட்டு எழும் போது ஜெபம் சொல்லி எழுவது எதற்கு?

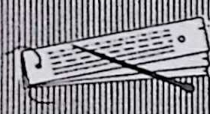
நித்திரை தேவியின் அருள் வேண்டும் என விரும்பாத உயிரினங்கள் உள்ளதாக நாம் கேள்விப்பட்டதில்லை. அன்றாட உலக வாழ்க்கை -யின் இன்னல்களிலிருந்து விடுபட்டு ஒரு நபர் ஆத்துமாவுக்குள் ஒதுங்குவதே நித்திரை என்று ஆசாரியர்கள் விளக்கம் கூறியுள்ளனர்.

தூக்கத்தை இழந்தவர்களைப் பொதுவாக துர்பாக்கியசாலிகள் என்று அழைப்பதுண்டு. அதிர்ஷ்டசாலிகள் நித்திரையின் ஆழத்தில் மூழ்கி எல்லாம் மறந்து தூங்குகின்றனர். உணவும் தூக்கமும் ஒன்றோடொன்று இணைந்ததென்பது நமது உறுதியான நம்பிக்கை.

தூக்கத்தைக் குறித்து மட்டுமல்ல நமக்கு தூங்கி எழுவதற்கும் சில விதிமுறைகளுண்டு என்பதை உணரலாம்.

தூக்கத்தின் பிடியை விட்டு, உதயத்துக்கு முன் ஒன்றரை நாழிகை விடியலில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழந்து தினசரி அலுவல்களில் ஈடுபட வேண்டும் என்று ஆசாரியர்கள் கூறியுள்ளனர். இந்த வேளையில் தூங்கினால் உடல் நிலை குன்றும் என்றும், சோர்வும் தரித்திரமும் உருவாகும்





ஓலைச்சுவடி

என்றும் நம்பிக்கை நிலவுகின்றது. அதனால் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் விழித்து வலது பக்கம் திரும்பி எழ வேண்டும். விழித்த உடன் படுக்கையிலிருந்து குதித்தெழுந்து ஓடுவது தவறு.

விழித்த உடன் இருகைகளையும் மலர விரித்து அதைப்பார்த்து லட்சுமி, சரஸ்வதி, கௌரி என்ற தேவிமாரை தரிசித்து மந்திரம் சொல்ல வேண்டும்.

கராக்ரேவாசதே லட்சுமி,
கரமத்யே சரஸ்வதி
கரமூலே ஸ்திதா கௌரி
பிரபாதே கரதர்சனம்'

தூக்கம் நீடித்திருக்கும் போது மனிதனின் இரத்த ஓட்டத்துக்காக இருதயம் மிகக்குறைவான சக்தியே பயன்படுத்துகின்றது. திடீரென குதித்தெழுந்து செல்லும் போது இருதயம் மிகக்கடினமாகச் செயல்படவேண்டிய நிலை உருவாகின்றது. இது இதயத்துடிப்பை அதிகரித்து நிலைதடுமாறச் செய்கின்றது. அதனால், படுக்கையை விட்டு எழும்பியிருந்து சிறிது நேரம் பதிந்த குரலில் மந்திரங்கள் சொல்லிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் கற்பித்துள்ளனர். இது நம் இரத்த ஓட்டத்தை நிலை நிறுத்துவதற்காகவே என்று விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது.

அது மட்டுமல்ல, இருதய நோயாளிகளில் இருபத்திமூன்று சதவீதமும் படுக்கையிலிருந்து எழும்பும் போது நிகழ்ந்த விபத்தினால் நோயுற்றனர் என்பது புள்ளி விவரம்.



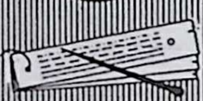
மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழித்த பின் கொப்பளிப்பது ஏன்?



ஓலைச்சுவடி

இந்த காலத்தில் இதை யாரும் அதிகமாக பொருட்படுத்துவதில்லை என்றாலும் மலம், நீர்





ஓலைச்சுவடி

கழிப்பதற்கும் பண்டைக்காலத்தில் விதிமுறைகள் படிசெய்திருந்தனர். சுற்றுச் சூழலுக்கு தீங்குவராமலும் உடல்நிலை பாதிக்கப்படாமலும் பாதுகாக்கவே இவ்வித முறைகள் கடைபிடிக்கப்பட்டன.

தம்மைச்சுற்றி குடியிருப்பதாக கருதப்படும் தேவர்கள், பூதங்கள் மற்றும் ஆவிகளிடமும் தாவரங்கள் மூலிகைகள் முதலியவையிடமும் தான் அவ்விடத்தை அசுத்தமாக்குவதாகவும் அங்கிருந்து அகன்று நிற்க வேண்டும் என்று மூன்று முறை கைதட்டி வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும். இக்காலத்திலுள்ள நவீன கழிப்பறைகளை உத்தேசித்து இவ் விதிகளை ஏற்படுத்தவில்லை. பின் தலையும் மூக்கும் துணியால் மூடி, இருக்குமிடத்தின் இடது பக்கம் நீர்பாத்திரமும் வைத்து, பகல் நேரம் வடக்கு திசை நோக்கியும் இரவானால் தெற்கு நோக்கியும் இருக்க வேண்டும் என்பதும் விதிமுறை.

இவையெல்லாம் கடைபிடிக்கலாம் என்றாலும் கழிவு முடிந்த பின் கொப்பளிக்க வேண்டும் என்பதன் பின்னாலுள்ள நம்பிக்கை கேள்விக்குள்ளாகும். ஆனால் இது பற்றிய விஞ்ஞான இயல் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. கழிவுப்பொருட்களான மலம் மற்றும் சிறுநீரில் அணுக்கள் அடங்கியிருக்கும். வயிற்றினுள் குடலிலிருந்து மலம் அல்லது சிறுநீர் வெளியேறும் போது துர்நாற்றமுடைய வாயு மேலெழும்புவது வழக்கம். அப்போது துர்நாற்றமும் நோயணுக்களும் பரவும். இவ் அணுக்களையும் துர்நாற்றத்தையும் அகற்ற கொப்பளிப்பதே சரியான வழி. இப்படி செய்யா விட்டால் நாற்றத்தையும் நோயணுக்களையும் தேவையில்லாமல் சேர்த்து வைக்க வாய்ப்புண்டு.

வெறும் காலில் நடப்பது நல்லதா?



உணவருந்தும் போது கூட காலில் செருப்பணிந்திருப்பதை அந்தஸ்தாகக் கருதும் தலைமுறையில் நாம் வாழுகின்றோம்.



மிதியடிகள் மட்டும் பாதரட்சைகளாக இருந்த காலத்திலும் வெறும் காலில் நடப்பவர்களை நன்மையுள்ளவர்களின் கணத்தில் உட்படுத்தியிருந்தனர்.

ஒருவர் அணிந்திருக்கும் செருப்பின் விலையிலிருந்து அவருடைய சமூக நிலையை மதிப்பது இன்றைய சமூகம். உடற் பயிற்சிக்காக நடக்கும் போதும் இறுக்கிப்பிடிக்கும் 'ஷுஸ்' அணிவது சமூகத்தில் கட்டாயமாகின்றது. "பிறர் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் " என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையே இக்கட்டாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. வெறும் காலில் நடந்தால் பார்ப்பவர்கள் தங்களை எளியவர்கள் என மதிப்பிடுவார்களே என்ற பிரச்சினை பலரையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றது.



வெறும் காலில் சிறிது நேரமாவது நடப்பது சரியான முறையிலான இரத்த ஓட்டத்துக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும் இன்றியமையாதது என்று நவீன மருத்துவ இயல் அண்மையில் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

கரடுமுரடான தரையில் நடக்கும் போது பாதத்தின் கீழ் பாகம் நேரடியாக அழுத்தம் ஏற்கின்றது. இது உடற்செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் என்பது கண்டறிந்துள்ளனர். பாதத்துக்கு அடியில் விரல்கள் முதல் குதிகால் வரை அமைந்திருக்கும் ஒவ்வொரு பாகங்களும் நரம்புகள், மூளை, இருதயம், சிறுநீரகம் முதலிய எல்லா உறுப்புகளுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. இதனால் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஏற்படும்


ஓலைச்சுவடி

அழுத்தம், அதனுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள உறுப்பின் செயலாற்றலை துரிதப்படுத்தும். பாதத்துக்கடியில் ஊசிகள் குத்திச் செய்யும் அக்யுப்பங்சர் என்னும் சீன சிகிட்சையின் மறு உருவமே செருப்பில்லாமல் வெறும் காலில் நடப்பதில் இயற்கை நமக்களிக்கின்றது.

விடியற்காலையில் எழுந்து நடந்து சென்று நீரில் மூழ்கிக் குளிக்க வேண்டுமென்பது ஏன்?

பண்டைக்காலத்தவர்கள் ஏதாவது நம்மை நம்பவைத்துள்ளனர் என்றால் அதற்குப் பின்னால் தெளிவான சாஸ்திரமும் அறிவுரையும் அடங்கியிருக்கும்.

காலையில் எழுந்ததும் நெடுதூரம் நடந்து சென்று நீரில் மூழ்கிக்குளிக்க வேண்டும் என்று நம் மூதாதையர்கள் போதித்துள்ளனர். பொதுவாக ஓடும் நதிகளிலும், கோயில்க்குளங்களிலும் குளிப்பது தானே வழக்கம். அதிகாலையில் கோயில் குளத்தில் குளிப்பது மிக சிறப்பானதாகக் கருதியிருந்தனர். மூழ்கிக்குளிப்பதன் சிறப்பு அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒன்றுதான் ஆனால் நெடுதூரம் நடந்து சென்று தான் குளிக்க வேண்டும் என்பதன் இரகசியம் என்னவென்பதே கேள்வி.



குளிப்பதற்காக சிறிது நடக்க வேண்டியிருந்தால் அது ஓர் உடற்பயிற்சியாகவே சிறப்பித்திருந்தனர். இப்படி நடக்கும் போது சுத்த வாயு சுவாசிக்க இயலும். இதனால் மனதுக்கு நிம்மதியும் உடலுக்கு சுகமும் இளைப்பாறுதலும் கிடைக்கின்றது.



ஓலைச்சுவடி

கோயில் குளத்தில் மூழ்கிக் குளிப்பதனால் நமக்குக் கிடைப்பது உடல் சுத்தி மட்டுமல்ல. இது பிராணயாமத்தின் பயனளிக்கும் என்று மூதாதையர் கூறியுள்ளனர்.

சுவாசத்தை ஆரோக்கியமாக கட்டுப்படுத்தும் பிராணயாமம் பலவகையிலுண்டு. நீண்ட சுவாசம் இழுத்து, பின் மெதுவாக விடுவது தான் பிராணயாமத்தின் முறை. இதனால் உடலிலுள்ள கோடானுகோடி கோசங்களுக்கு சுத்தமான ஆக்சிஜன் கிடைக்கின்றது. இதன் பயன்கள் எண்ணற்றது. புத்தி கூர்மையும் ஞாபகசக்தியும் அதிகரிக்க பிராணயாமம் உதவுகின்றது என்று நவீன சாஸ்திரம் அங்கீகரித்துள்ளது.

காலையில் எழும்முன் பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைப்பது ஏன்?

தூக்கத்திலிருந்து விழித்ததும் படுக்கையில் இருந்து கைகளை மலர விரித்து நிதிக்கும் கல்விக்கும் சக்திக்குமாக லெட்சுமி, சரஸ்வதி, பார்வதி என்ற தேவிமாருக்கு ஜெபங்களைக் கூறியபின் கால்களை தரையில் வைக்கும்முன் பூமிதேவியைத்தொட்டு தலையில் வைத்து க்ஷமாபண மந்திரம் சொல்ல வேண்டுமென்று ஆசாரியர்கள் போதித்துள்ளனர்.

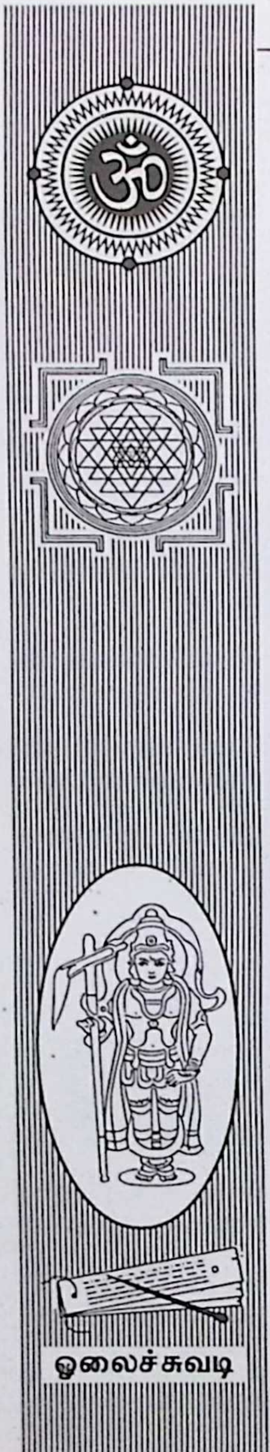
'சமுத்ரவஸனே தேவி
பர்வதஸ்தன மண்டலே
விஷ்ணுபதி நமஸ்துத்யம்
பாதஸ்பர்சம் க்ஷ மஸ்வமே!'

என்று உரைத்து பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைக்க வேண்டும் என்பதே.





ஓலைச்சுவடி



சிலர் இதை மூடநம்பிக்கை என்று பரிகசித்து தள்ளுவதுண்டு. ஆனால் இதன் பின்னுள்ள அறிவியல் இரகசியத்தைக் கவனிப்போம்.

ஒரு நபர் தூங்கும் போது அவர் உடலில் தங்கியிருப்பது 'சமநிலை விசை' அதாவது ஸ்டாடிக் எனர்ஜி அல்லது பொடென்ஷல் எனர்ஜி எனப்படும். ஆனால் விழித்தெழும்பும் போது டைனமிக் அல்லது கைனடிக் எனர்ஜி அதாவது சலன விசையாக மாறுகின்றது.

பூமியைத் தொடும் போது உடம்பிலுள்ள ஸ்டாடிக் எனர்ஜி வெளியேறி கைனடிக் எனர்ஜி நிறைக்க வேண்டும்.

விழித்தெழும்போது கால் முதலாவது தரையில் தொட்டால் ஆற்றல் கீழ்நோக்கி ஒழுகி உடல் பலம் குறைகின்றது. ஆனால் கை முதலாவது தரையைத் தொடும் போது ஆற்றல் மேல்நோக்கி பரவி கை வழியாக வெளியேறி உடல் பலம் இரட்டிக்கின்றது.

இவ்வளவு பெரிய ஒரு விஞ்ஞான இரகசியம் ஒளிந்து கிடப்பதால் தான் நம் நாட்டு ஆசாரியர்கள் விழித்தெழுமுன் பூமியைத் தொட்டு தலையில் வைக்க வேண்டும் என்று பின் தலைமுறைகளுக்கு கற்பித்துச்சென்றனர்.

வடகிழக்கு திசை நோக்கிப் பல்விளக்கவும்

வடகிழக்கு திசை நோக்கி நின்று பல் விளக்க வேண்டும் என்று கூறுவதுண்டு. பல் தேய்ப்பதற்கும் விதிமுறைகளுண்டா என்றும், எப்படி நின்று தேய்த்தாலும் பல்வெளுக்காதா என்றும் கேட்பதுண்டு .

ஆனால் இதற்குப் பின்னால் எதுவும் இல்லாமல் நம் முன்னோர்கள் இப்படி விதி

அமைக்க மாட்டார்கள் என்பதும் இக்காலத்தில் அனேகர் ஒப்புக்கொள்வர்.

பண்டைக்காலத்தில் இன்றுள்ளது போல் பல் சுத்தம் செய்ய பற்பசைகள் பயன்படுத்த-வில்லை. மாவிலை, வேப்பிலை, உமிக்கரி, ஆயுர்வேத பற்பொடி முதலியவை உபயோகித்து பல்துலக்கி வந்தனர். இதில் வேப்பிலை, மாவிலை என்பவை நோயணுக்களை அழிக்கும் சக்தியுடையது என்று நாம் அறிவோம். அதுபோலவே உமிக்கரியும் சுத்தம் செய்ய சக்தி வாய்ந்ததே. பற்பொடிகளில் கலந்திருக்கும் மூலிகைகளும் அணு நாசம் செய்யும் குணம் படைத்தவையே.

சூரியன் உதிக்கும் முன் கிழக்கு திசை-யையும் அதற்குப்பின் வடகிழக்கு திசையையும் பார்த்து நின்று பல் துலக்க வேண்டும். மட்டுமல்ல எதிலும் இறைவனை தரிசிப்பதும் எதற்கும் இறைவனை தியானிப்பதும் கடை பிடித்திருந்த தலைமுறை காம தேவனையும் வசஸ்பதியையும் நினைத்து பல் துலக்கி வந்தனர்.

பல்துலக்குவதில் கூட விதிமுறைகளைக் கடைபிடித்திருந்த ஒர் தலைமுறையை சில பிரதேசத்து மக்கள் இன்றும் பின்தொடர்ந்து வாழ்கின்றனர்.



எண்ணை தேய்த்துக் குளித்தல் எதற்காக?

விரத நாட்கள் நோன்பு நாட்கள் தவிர எல்லா நாட்களிலும் எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பது அவசியம் என்று விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதயத் தூய்மையுடன் உடல்தூய்மையும் மிக முக்கியமாக நம் மூதாதயர் கடை பிடித்திருந்தனர். நம் நாட்டில் காலைக் கடமைகளில் எண்ணை



ஓலைச்சுவடி

பூசிக்குளித்தல் முக்கியமான இடம் பெற்றுள்ளது. அடி முதல் முடிவரை நன்றாக எண்ணை தேய்த்து மூழ்கிக் குளிப்பது நம்முன்னோர்கள் ஒரு சுவர்க்கிய சுகமாகக் கருதியிருந்தனர்.

ஆனால் எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பதில் வேறு நன்மைகள் எதுவும் உள்ளதாக அனேகர் அறிந்ததில்லை. உடலுக்கு மேலாகக் கிடைக்கப் பெறும் சுக அனுபவத்தையே எண்ணி எண்ணை தேய்த்துக் குளிக்கின்றனர். இதைவிட மேன்மையான இரண்டு விஷயங்கள் பெரும் பயனளிக்கின்றன. ஒன்றாவதாக எண்ணையில் சேர்க்கப்படும் மூலிகைகளின் மருத்துவ குணங்கள் உடலில் பரவுகின்றன. மேலும் முக்கியமாக, சருமத்தின் மேல் பரப்பில் வாழும் கண்ணுக்குத் தெரியாத நோயணுக்கள், எண்ணை பூசியதும் வாயு கிடைக்கப்பெறாமல் மாண்டு போகின்றன.

விரத நாட்களில் ஏன் எண்ணை தேய்த்து குளிக்கக் கூடாது?

விரத நாட்களிலும் நோன்பு நாட்களிலும் எண்ணை பூசிக் குளிக்கலாகாது.

எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பதை மிக முக்கியமானதாகக் கருதியிருக்கும் நாம் இப்படி ஒரு விதிவிலக்கைக் கொண்டாடுவது வெறும் மூட நம்பிக்கை என்று கூறிவந்தனர். ஆனால் இதன் விஞ்ஞான அங்கீகாரம் இப்போது வெளிப்பட்டுள்ளது.

சனி கிரகத்தின் சக்தியிலிருந்து உருவானதாகக் கருதிவரும் எண்ணை தலைக்கு சுற்றிலும் ஓர் புகை வளையம் உருவாக்குகின்றது. இவ்வளையம் இருப்பதால்

ஓலைச்சுவடி

கிரகங்களினின்று வரும் காந்த அலைகள் உடலுக்குள் நுழைய இல்லாமல் போகின்றது. விரத நாட்களில் உடல் மற்றும் மனதுக்கு தூய்மை மிக முக்கியமானதால் கிரகங்களினின்றும் நட்சத்திரங்களினின்றும் பூமிக்கு வரும் காந்த சக்தி அலைகள் உடலுக்கு மிக அவசியம். இவ்வலைகள் உடலுக்குள் நுழைய எண்ணை தடையாக இருப்பதால் தான் விரத நாட்களில் எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பதற்கு விதி விலக்கு ஏற்பட்டுள்ளது.

தலைமூழ்கிக் குளித்தபின் உடலில் எண்ணை பூசக்கூடாது என்பது ஏன்?

பண்டைய பாரதத்தின் ஆசாரங்களையும் சட்டங்களையும் பற்றின மனுஸ்மிருதியில் தலைமூழ்கிக் குளித்தபின் உடலின் எந்த பாகத்திலும் எண்ணை தேய்த்தலாகாது என்று பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

உடல் முழுவதும் எண்ணை தேய்த்து அழுத்தித் தடவும் போது நாம் உணராமலே 'மஸாஜிங்' நடக்கின்றது. இது இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்துகின்றது. உடலின் எந்த பாகமும் நோய்வாய்ப்படுவது அப்பாகத்தில் இரத்த ஓட்டம் குறையும் போது தான் என்பது பண்டைக் காலத்திலேயே புரிந்து கொண்டிருந்தனர். மேலும் உடலில் எண்ணை தேய்த்த பின் வியர்ப்பது உடல் செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கும் என்பதும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

சருமத்திலுள்ள வியர்வை துவாரங்கள் எண்ணை தேய்க்கும் போது அடைந்து போவதால் உடலிலுள்ள அசுத்தங்கள் சரியானபடி வெளியாக முடியாமல் போகும்.

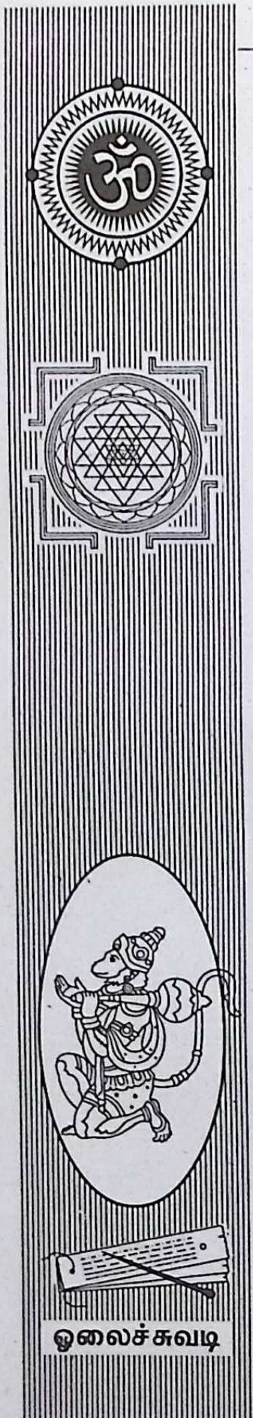








ஓலைச்சுவடி



தலைமுழ்கிக் குளித்த பின் எண்ணை தேய்த்தால் தூசி அழுக்கு போன்றவை உடம்பில் படிந்துவிடுவதுடன் உடலினுள் இருக்கும் மாசுகள் வியர்த்து வெளியேறாததனால் சிறுநீரகத்தின் வேலைப்பழு அதிகரிக்கும்.

தலையில் தேய்க்கும் எல்லா எண்ணை-களும் உடலிலும் தேய்க்கலாம். ஆனால் உடலில் தேய்க்கும் எண்ணைகள் எல்லாம் தலைக்கு சரிவராது என்பதையும் கவனிக்கவும். முடி கொட்டுதல், அகாலநரை என்பவை தவிர்க்க, தலையில் எல்லா எண்ணைகளும் தேய்ப்பது சரியல்ல.

அன்னியர் குளத்தில் குளிக்கலாமா?

அன்னியன் குளத்தில் குளித்தால் குளத்தின் உரிமையாளர் பாவத்தின் கால்பாகம் குளித்தவனை பாதிக்கும் என்பது பண்டைய காலத்து நம்பிக்கை.

அன்னியர் குளத்தில் குளிக்கவோ, வாகனம், படுக்கை, இருப்பிடம், கிணறு, பூந்தோட்டம் என்பவற்றை உபயோகிக்கவோ செய்தால், சொந்தக்காரர் பாவத்தின் கால்பாகம் உபயோகிப்பவனை சேரும் என்று மனுநூலிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

வறியோர்களையும் தாழ்த்தப்பட்டோரை-யும் செல்வந்தர்களின் உடைமைகளினின்று விலக்கி நிறுத்துவதற்காகவும் அவர்களுக்கு அசௌகரியங்கள் உருவாக்காமலிருக்கவே இவ்வகை தடைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்று நம்பியிருந்தனர்.

உயர் நிலையிலுள்ளவர்கள் அவர்கள் அறியாத நேரம் பிறர் தமது குளங்களில்

குளிப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக உரிமையாளர் பாவத்தில் கால் பாகம் குளிப்பவரைச் சேரும் என்று மூடநம்பிக்கைகளை பரப்பப்பட்டிருப்பதாகக் கருதியிருந்தனர்.

இக்காலத்தில் புதிய பெயர்களால் அறியப்படும் பல நோய்களும் பண்டைக் காலத்திலும் அறிந்திருந்தனர் என்று ஆயுர்வேத ஏடுகளில் உறுதியாகக் கூறப்படுகின்றன. இவையில் பலதும் நீர் வாயிலாகப் பரவும் நோய்கள்.

எனவே உரியவர் பாவத்தின் கால்பாகம் குளிப்பவனைச் சேரும் என்பதை, உரியவர் நோயில் கால்பாகம் உபயோகிப்பவனைச் சேரும் என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும். உரியவர் சொந்தக்குளத்தில் குளித்திருந்த காலத்தில், அவரை பாதித்திருந்த தொற்று நோய் பிறரையும் அவர்கள் நோய் உரியவரையும் பாதிக்காமலிருக்க அன்னியர் குளத்தில் குளிக்கலாகாது என்ற விதிமுறை கடைபிடிக்கப்பட்டது.

குளிர் காலத்தில் கிணற்று நீரில் குளிக்கலாகுமா?

குளிர் காலத்தில் கிணற்று நீரிலும் வெயில் காலத்தில் நதியிலும் குளிக்க வேண்டும் என்பது விதி. இரண்டு வகையான குளியலைக் குறிப்பிட்டிருந்தும் நம் பிரதேசத்தில் பலரும் தினமும் இருமுறை குளிப்பதற்கும் தயங்குவதில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் தொடங்கும் போதும் கடைசியில் படுக்கைக்கு செல்லும் முன்னும் குளிப்பது வழக்கமாயிருந்தது.

குளிர் காலத்தில் நதிகளிலுள்ள நீருடன் ஒப்பிடும் போது கிணற்று நீர் குளிர் குறைந்ததாக இருப்பதனால் குளிர்காலத்தில் கிணற்று நீரில்





ஓலைச்சுவடி

குளிக்க வேண்டும் என்று சொல்வதுண்டு.

மெதுவாகச்சூடாகுவதும், மெதுவாகக் குளிர்வதும் நீரின் தன்மை. நீர் மெதுவாக ஆவியாகும் போது குளிர் கூடுதலாயிருக்கும். பெரிய பாத்திரங்களிலும் நதிகளிலும் நீர் விரைவில் ஆவியாகும். வாயு மண்டலத்தை நீர் மேல் பரப்பு சார்ந்திருப்பதால் ஆவியாதல் விரைவில் நிகழ்கின்றது. ஆவியாதலுக்கு வேண்டிய வெப்பம் நீரிலிருந்து எடுத்துக்கொள்வதால் நீர் அதிக குளிரடைகின்றது.

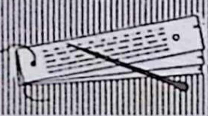
ஆனால் குளிர் காலத்தில் வெப்பநிலை குறைந்திருப்பதால் ஆவியாதலும் குறைவாக நிகழ்கின்றது.

ஆவியாதல் குறைவானதால் கிணற்று நீரிலிருந்து சிறிது வெப்பமே நஷ்டமாகின்றது. நீர் மேல் பரப்பு வாயு மண்டலத்தை சார்ந்திருக்கும் நதிகளில் நீர் அதிக குளிருள்ளதாயிருக்கும்.

எந்த திசையை நோக்கி நின்று குளிக்க வேண்டும்?

எப்போது குளிப்பது, எப்படி குளிப்பது என்றெல்லாம் போதித்த நம் முன்னோர் எத்திசை நோக்கிக் குளிக்க வேண்டும் என்றும் விதித்திருந்தனர். பண்டைக்காலத்தில் நிறைந்தொழுகும் நீரோடைகளும் நதிகளும் குளங்களும் குளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தியிருந்தனர்.





ஓலைச்சுவடி

மேற்குத் திசை நோக்கி நின்று மூழ்கிக் குளிக்கலாகாது என்ற நம்பிக்கை இருந்தது. கிரகங்களும் நட்சத்திரங்களும் கிழக்கிலிருந்து மேற்கு திசைக்கு பூமியை சுற்றிலும் வலம் வருகின்றன என்பது சாஸ்திரம். அவற்றிலிருந்து வந்து சேரும் காந்த சக்தி பூமிக்கு சுற்றிலும் வலம் வந்து கொண்டிருக்கின்றது. மேற்குத் திசை நோக்கி

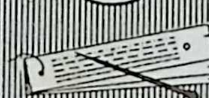
மூழ்கி எழுந்தால் நம் முதுகு புறத்தில் படிகின்றது. ஆனால் கிழக்கு நோக்கி மூழ்கி எழும்போது நம் இருதயம் அடங்கியிருக்கும் முன்பாகத்தில் உடல்நலத்துக்கு நன்மை விளைவிக்கும் காந்த சக்தி படிகின்றது.

குளித்ததும் முதலில் முதுகைத் துடைக்க வேண்டும் என்பது ஏன்?

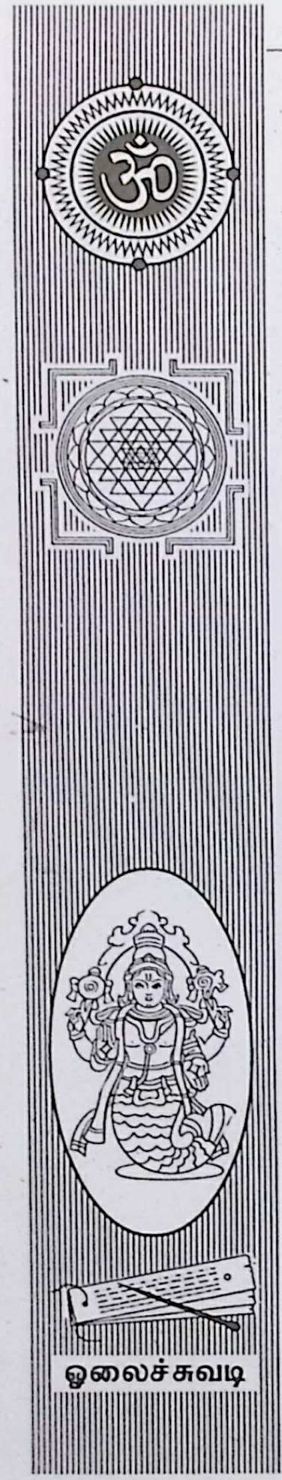
குளித்த பின் முதலில் முதுகைத்தான் துடைக்க வேண்டும் என்பது விதிமுறை.

இதில் நம்பத்தகுந்த சுவாரசியமான ஓர் விஷயம் அடங்கியிருக்கின்றது. நம் உடலில் எப்போதும் இரண்டு சூழ்நிலைகள் உள்ளன. நன்மையும் தீமையும் நன்மையென்ற ஸ்ரீதேவியும் தீமையென்ற மூதேவியும். நாம் குளிப்பதற்காக தலையில் நீரூற்றும் போது ஸ்ரீதேவியும் மூதேவியும் உடலிலிருந்து வெளியேறுகின்றனர். பின் நமக்குள் போராட்டம் நடத்திக் கொண்டிருக்கும். உடலில் யார் முதலில் திரும்ப நுழைய வேண்டும் என்பதற்கே இந்த போராட்டம். உடலில் எந்த பாகத்தில் முதலாவது ஈரம் துடைத்து சுத்தமாகின்றதோ அப்பாகத்தில் மூதேவி நுழைந்து விடுவது வழக்கம். ஏனென்றால் இப்போராட்டத்தில் வெற்றியடைவது தீமையான மூதேவியே. இரண்டாவது முகம் துடைத்தால் அங்கு ஸ்ரீதேவி புகுந்து நாள் முழுவதும் நன்மை விளங்கும் முகத்துடன் வீற்றிருப்பாள். மாறாக முகத்தை முதலில் துடைத்தால் மூதேவி புகுந்த முகத்துடன் நாள்முழுவதும் கழிக்க வேண்டியது தான். அதாவது அன்றைய நாள் அம்போ! அதனால் முதலில் முதுகைத் துடைத்த பின் முகம் துடைக்க வேண்டுமென்ற போதனை பின் தலை





ஓலைச்சுவடி



முறைகளுக்கு அளித்துள்ளனர் முன்னோர்கள்.

இதைக் கேட்டதும் முற்றிலும் மூட நம்பிக்கை என்றெண்ணி தள்ளி விட வேண்டாம். இந்த நம்பிக்கையின் பின்னால் ஒரு மகத்தான அறிவியல் உண்மை அடங்கியிருக்கிறது. இல்லாவிடில் ஆசாரியர்கள் இந்த போதனையை விட்டுச் சென்றிருக்க மாட்டார்கள்.

குளிக்கும் போது நம் உடலின் எல்லா பாகங்களிலும் குளிர் பரவுகின்றது. மிகஅதிகமான குளிர் அனுபவப்படுவது முதுகிலாகும். முதுகெலு-ம்பில் அதிகநேரம் குளிர் ஏற்க வேண்டியது வந்தால் நோய்வாய்ப்பட வாய்ப்புண்டு. இதனால் உண்டாகும் தீங்கைத்தவிர்க்கவே குளித்த உடன் முதுகைத்துடைக்க வேண்டும் என்ற விதிமுறையை வகுத்துள்ளனர்.

ஆனால் ஒரு வாளி குழாய்த்தண்ணீரில் குளித்து முடிப்பவர்களுக்கு இந்த சாஸ்திரம் பொருந்தாது. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில எழுந்து குளிமையாக ஒழுகும் நதியிலோ குளத்திலோ நெடு நேரம் மூழ்கிக்குளிப்பவர்களுக்காக வகுக்கப் பட்ட விதி இது.

குளித்து முடிந்தபின் ஈரமான திருநீர் அணிய வேண்டுமென்பது ஏன் ?

திருநீர் அணிவதைப் பற்றிக்கூறும் போது சில நேரங்களில் ஈரமான விபூதி அணிய வேண்டு மென்றும், சில நேரங்களில் ஈரமில்லா திருநீர் அணியவேண்டும் என்று கூறுவது ஒன்றுக் கொன்று முரண்பாடாக உள்ளதே என்று தோன்றலாம். திருநீர் அணிந்தவர்களை கண்டால் மனதுக்குள் ளாவது இகழும் இக்காலத்தில், இந்த முரண்பாடுக்கு விளக்கம் கூறுவது மிகவும் அவசியம். நம்

முன்னோர்கள் இதற்கு பதில் சொல்லவில்லை என்றாலும் திருநீரின் மருத்துவகுணங்களைப் பற்றி அவர்கள் நன்கறிந்திருந்தனர்.

அதிகாலையில் எழுந்து கை,கால், முகம் கழுவி, திருநீர்ச்சட்டியிலிருந்து ஒரு பிடி எடுத்து நெற்றியிலும் பின் மாறிடத்தும், இரு புஜங்களிலும் சில வர்மஸ்தானங்களிலும் பாட்டனும் பாட்டியும் பூசிக்கொள்வதை சிலராவது பார்த்திருப்போம். மாலைப் பொழுதிலும் இவ்வாறு கை, கால் கழுவி வந்து நனைக்காமல் திருநீர் பூசுவதுண்டு.

ஆனால் குளித்த பின் திருநீர் எடுத்து நனைத்து உடலில் பூசிவ ந்தனர்.

இப்படி இரண்டு வகையான திருநீர் பூசும் முறை பார்க்கும் போது நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது நனைக்காத திருநீருக்கு அணுக்களை அழிக்கும் சக்தியும் நனைத்த திருநீருக்கு உடலில் மிகையாக உள்ள ஈரத்தை உறிஞ்சி அகற்றும் சக்தியும் உண்டென்பதாகும்.

இவ்வளவும் அறிந்த பின், நம் உடலில் காலையிலும்மாலையிலும்மட்டும் ஏன் அணுக்களின் பாதிப்பு உண்டாகின்றது என்பதைக் கவனிப்போம். இரவு ஒரு நபர்தூங்கும் போது அவர் படுக்கையில் லட்சக்கணக்கான அணுக்கள் பரவியிருக்கும் என்று விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது, அதே போல் மாலை நேரத்தில் சுற்றுச்சூடிலில் எண்ணற்ற நோயணுக்கள் உலவுகின்றன என்பது அறிவியலின் உறுதியான கண்டுபிடிப்பு. அதனால் காலையும் மாலையும் நோயணுக்களின் பாதிப்பு ஏற்படாம - லிருக்க ஈரமில்லாத திரு நீரை அணிந்து வருகின்றனர்.

குளிக்கும் நேரம் உடலின் முட்டுகளில் ஈரம் காரணமாக நீர் கட்டு உருவாகவும் காலப் போக்கில் அது வாயிலாக கொழுப்பு அதிகரிக்கவும் அது முட்டு வாதமாக மாறவும் வாய்ப்புண்டு. இப்படி உருவாகும் நீர்க்கட்டை தவிர்ப்பதற்காகத்தான் குளித்தஉடன் ஈரமான திரு நீர் அணிவது.







ஓலைச்சுவடி

திருநீர் அணியும் போது சொல்வதற்காக ஆசாரியர்கள் மந்திரமும் விதித்திருக்கின்றனர்.

'ஓம் அக்னிரிதி பஸ்மஜலநிதி பஸ்ம
ஸ்தல மிதி பஸ்ம வ்யோமேதி பஸ்ம
சர்வம் ஹவா இதம் பஸ்மே
மன ஏதானி ச க்ஷும் ஷிபஸ்ம்'.

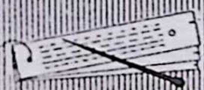
காலையில் கோலமிடுவது எதற்கு?

அதிகாலையில் முற்றம் கூட்டித் தெளித்த பின் வாசலில் அழகான கோலமிடுவது நம் நாட்டில் இன்றும் செய்து வருகின்றோம் .

இதில் தனிப்பட்ட சிறப்புக்கள் எதுவும் இல்லயானாலும் இதில் ஓர் பெரிய பௌதிக உண்மை அடங்கியிருக்கின்றது . மனிதன் பிற உயிரினங்களிடம் கருணை காட்டி வாழ்வதற்கு அனேகம் உதாரணங்கள் நம்மிடையே உண்டு. நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் அரிசியின் பொடியே முற்காலத்தில் கோலம் வரைக்க உதவும் மாவு .

இன்றும் சிலராவது அரிசி மாவில் கோலம் வரைக்கின்றனர். நாம் உணவருத்தும் முன் எறும்பு முதலிய சிறுபிராணிகட்கு உணவளிப்பது என்ற மனிததர்மத்தின் பாகமே கோலம் வரைத்தல். ஆனால் கோலம் வரைத்த இடத்தில் எப்போதும் எறும்பு முதலியவை புகுந்து மாவை உண்ணுவது நாம் காண்பதில்லை.





ஓலைச்சுவடி

காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது எதற்கு?

தொன்று தொட்டே பாரத மக்கள் பின்

பற்றிவந்த ஓர் ஆசாரமுறை சூரிய நமஸ்காரம் உடல் மற்றும் மனது உறுதியடையவும் அமைதியடையவும் உதவும் ஆசாரமிது. இதை விதி முறைகள் படி செய்யும் போது உடற் பாகங்களில் ஆற்றலும் சக்தியும் வருகின்றது.

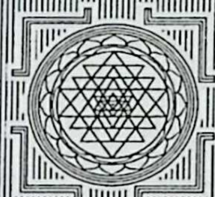
மேற்கத்திய நாடுகள் உட்பட உலகின் எல்லா பாகங்களிலும் இந்த ஆசார முறை பிரசித்தி பெற்றிருக்கின்றது . ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், சன்பாத் என்ற பெயர்களில், சூரிய நமஸ்காரத்தை உட்படுத்திய உடற்பயிற்சிகள் செய்து வருகின்றனர்.

சூரியநமஸ்காரம் வாயிலாக நமது உடலிலுள்ள எல்லா முட்டுகளுக்கும் அசைவு ஏற்படுகின்றது. சருமத்தில் வைட்டமின் டி உற்பத்தி செய்யும் திறன் காலை சூரிய ஒளிக்கதிர்களுக்கு உண்டு. கால்சியம் உற்பத்தியை கட்டுப்படுத்தும் திறனும் உண்டு என்பது அறிவியல் துறைகள் அங்கீகரித்துள்ளன . மேலும் உடலுறுப்புகள் உறுதி பெறுவதால் காச நோயணுக்களின் ஆக்கிரமிப்பையும் தடுக்கின்றது.

தொடர்ச்சியாக சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதனால் அகால வயதுமுதிர்ச்சியை ஒரளவுக்கு தடை செய்யலாம். மூட்டுகள் நல்ல லாவகமடைகின்றன . தொப்பை வயிறு வருவதை கட்டுப் படுத்த இயல்கின்றது. மனதுக்கும் உடலுக்கும் உற்சாகம் நிலைநிறுத்தவும் சூரிய நமஸ்காரம் உதவுகின்றது .

சூரிய நமஸ்காரம் செய்பவர்கள் ஆரம்பத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய சில விஷயங்களைப் பார்ப்போம். பரிசுத்தமான எளிய வாழ்க்கை வாழவேண்டும். அளவான உணவு அருந்த வேண்டும். குளிப்பது தண்ணீரிலானால் மிக நன்றாயிருக்கும். விசாலமானதும் தூய்மையானதும் காற்றோட்டமுள்ளதுமான இடத்தில் நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். நமஸ்கார வேளையில் மிக அவசியமான ஆடை மட்டும் தளர்த்தியாக அணியவேண்டும்.









ஓலைச்சுவடி

தேனீர், காபி. கொக்கோ, புகையிலை மதுபானம் முதலியவை அருந்த வேண்டாம் . இப்படி அனேக விஷயங்கள் கவனித்து சூரிய நமஸ்காரம் ஆரம்பிக்க வேண்டும் .

ஞாயிற்றுக் கிழமை சிவந்த பூக்களால் சூரியனைப் பூஜிக்க வேண்டும்

பிற விரத நாட்களைப் போலவே ஞாயிற்றுக் கிழமையும் ஆசரிக்க வேண்டும். ஆனாலும் சூரியனுக்கு சிவப்புப் பூக்களாலும் இரத்த சந்தனத்தாலும் பூஜை நடத்த வேண்டும் என்பது விதிமுறை. சூரியன் சம்பந்தமாக இந்த நாளை ஆசரிப்பதால் ஞாயிறுவிரதத்தை இரவி வார விரதம் என்றழைப்பதுண்டு. இந்த விரதம் இருப்பவர்கள் மனித உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உப்பு, எண்ணை முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. சூரியன் மறையும் நேரத்துக்குப்பின் உணவருத்துவதை நிறுத்தி மறுநாள் உதயம் வரை உபவாச மிருக்க வேண்டும் என்பதே ஞாயிற்றுக் கிழமை விரதத்தின் சிறப்பு .

இந்த விரதம் சரியானபடி ஆசரித்துள்ளவர்கட்கு சரும நோய்கள் மற்றும் கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைத் தவிர்க்கலாம் என்பது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது .



தாமரை சூரியனின் மனைவியா?

பண்டக்காலத்திலேயே மக்கள் கூறிவருவது தாமரை சூரியனின் மனைவி என்றுதான். இப்போதுபலர் இதை விசுவாசித்து வருகின்றனர்.



ஓலைச்சுவடி

இப்படிக்கருத்துகொள்ள தனிப்பட்ட

சூழ்நிலைகளுக்குப்படும் போது தாமரையிலுள்ள கோசங்களில் சில மாற்றங்கள் உண்டாகுகின்றன

இவ்வகை மாற்றங்கள் தாமரையில் மட்டுமல்ல மற்றுமலர்களிலும் காணப்படும் என்றாலும் நாம் அவற்றை சரியாகக்கவனிப்பதில்லை. சூரியன் உதிப்பதற்கும் மறைவதற்கும் ஏற்றவாறு தாமரையின் வெளிப்புறத்தில் நிகழும் மாறுதல்களை நித்திராசலனம் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

அதிகாலையில் சூரிய ஒளி படியும் போது தாமரை விரிகின்றது. அதாவது தாமரையை இயக்குவது சூரிய ஒளி என்பது பொருள் சூரிய ஒளி காலையில் தாமரை மொட்டில் படும்போது அதனுள் இருக்கும் கோச பாகங்கள் விரிவடைகின்றன இதனால் பூ இதழ்களின் விறைப்பு அதிகரித்து பூ விரிகின்றது.

மாலை நேரம் மேல் கூறிய கோச பாகங்கள் எதிர் திசையில்விரிவடைகின்றன். ஏனென்றால் இதன் சுற்றிலுமுள்ள கோசங்களிலிருந்து நீர் உறிஞ்சி எடுக்கின்றது . விளைவாக பூ சுருங்குகின்றது.

உதய சூரியனின் சக்தி மறையும் சூரியனுக்குண்டா?

காலைக் கதிரவனின் சக்தி மறையும் போது இல்லை என்பது நம் பண்டயர்கள் அறிந்திருந்தனர். மேலும், சக்தி குறைந்த சூரியனின் நிறமே நாம் மாலைப் பொழுதில் காணும் சிவப்பு என்றும் உறுதியாகக் கூறியிருந்தனர்.

இது மிகச்சரியானது என்று சூரியனைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யும் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். சூரிய ஒளி பூமியின் வாயு மண்டலத்தில் புகுந்து செல்லும் போது ஒருபாகம் கதிர்கள் வாயு அணு மூலக்கூறுகளுடன் மோதிச்சிதறுகின்றன.





ஓலைச்சுவடி

ஒளியில் அலை நீளம் குறைந்த பாகங்களே இவ்வாறு சிதறுகின்றன என்பதும் கண்டறிந்துள்ளனர். மேலும் ஒளி எவ்வளவு தூரம் செல்லுகின்றதோ அவ்வளவு அதிகம் ஒளிக் கதிர்கள் சிதறிக் கொண்டிருக்கும்.

மாலையில் வந்து சேரும் ஒளிக் கதிர்கள் நடுப்பகலில் வரும் கதிர்களைவிட பதினாறு மடங்கிற்கு மேல் பயணம் செய்யும் போது ஒளிக் கதிர்களிலுள்ள அலை நீளம் குறைந்த பாகங்களெல்லாம் சிதறித் தெறித்த பின் அலை நீளம் கூடிய சிவப்புக் கதிர்கள் சிதறாமல் வந்து சேரும்.

மாலை நேரம் சூரியனைப் பார்க்கும் போது இவ்வாறு எஞ்சியிருக்கும் சிவப்புக் கதிர்கள் மனிதர் கண்களுக்கு புலனாகின்றது. இதனால் மறையும் சூரியன் சிவப்பாகக் காட்சியளிக்கின்றது.

கிரகண நேரம் சூரியனைப் பார்க்கலாமா?

கிரகண நேரம் சூரியனைப் பார்க்கக் கூடாது என்று பொயோர் கூறும் போது அதை மூட நம்பிகை என்று இளைய தலைமுறை கூறிவந்தது. ஆனால் இது கண்ணுக்குக்கெடுதல் உண்டாக்கும் என்று நவீன சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

கிரகண நேரம் மட்டுமல்ல எப்போது சூரியனை நேரடியாகப் பார்த்தாலும் கண்ணில் பதியும் சூரியப் பிரதி பிம்பத்துக்கு கண்ணின் ரெடினாவை சுடுமளவுக்கு வெப்பமுண்டு. சாதாரண நேரத்தில் சூரியனை நேரடியாகப்பார்கும் போது ஒளியின் தீவிரம் காரணமாக கண் இமைகள் அடைந்து விடும். ஆனால் கிரகண நேரம் சூரியனின் பெரும் பாகம் சந்திரன் மறைக்கின்றது. ஆதனால் ஒளியின் தீவிரம் குறையும், கண் இமைகளும்

ஏறத்தாழ முழுமையாகத் திறந்திருக்கும். சூரிய ஒளியின் ஓர் சிறு அம்சமாவது கண்ணில் படியும் போது பிரகாசம் கண்ணுக்குள் புகுந்து ரெடினாவை சுட்டுவிட வாய்ப்புண்டு. சூரியனின் சிறிய ஓர் அம்சத்திலிருந்து வரும் ஒளிக்கதிர் கூட பூரண சூரிய பிரதிபிம்பத்தின் அளவு வெப்பத்துடன் வருகின்றது என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

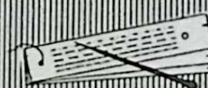
கிரகண நேரம் சூரியனைப் பார்க்கலாகா -தென்பது இதனால்தான்.

சூரிய தரிசனம் விலக்கப்பட்ட நேரங்கள் எவை?

காலைக் கதிரவனை தரிசிப்பதற்கும், வணங்குவதற்கும் பாரத கலாசாரத்தில் மிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகின்றது. மாலை வேளையில் சூரியனைப்பார்ப்பதும் சூரிய ஒளியை ஏற்பதும் அழகை அதிகரிப்பதற்கு உதவும் என்று ஒரு மூதுரை உண்டு. ஆனால் சூரியனை பார்க்கக் கூடாத, விலக்கப்பட்ட நேரங்களைப் பற்றியும் ஆசாரியர்கள் போதித்துள்ளனர்.

'சூரியனென்றொரு நட்சத்திரம் பூமியெ-ன்றொரு கோணம்' என்று பண்டைக் காலத்தவர் கூறியதுண்டு. இது பிரபஞ்ச கோடியின் சாஸ்திர அறிவியலின் தத்துவத்தின் அடிப்படையில் கூறுவது. விண்வெளியில் அளவிட முடியாத வண்ணம் உலாவும் சூரியனென்ற அற்புதத்தைப் பற்றி எத்தனையோ கதைகள் நாம் கேட்டிருப்போம். மிகப் பண்டைக்காலம் முதல் மனிதன் ஆராதித்து வந்த ஒன்றுதான் சூரியன். இதற்கு உதாரணமாக விளங்குகின்றது ஒரிசா மானிலத்தில் கொனார்க்கில் சூரியன் கோயில்.





ஓலைச்சுவடி

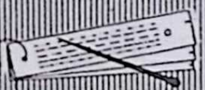
பூமியிலிருந்து சுமார் பதினைந்து கோடி கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் நிலைகொள்ளும் சூரியன் மிக மிக வெப்பமானது. மேல்ப் பரப்பில்

580 கெல்வின் மத்தியில் 15.6 கோடி கெல்வின் என்பது இதன் வெப்பம். சுமார் பதினான்கு லட்சம் கிலோ மீட்டர் குறுக்களவுடைய சூரியனில் ஒவ்வொரு வினாடியும் 70 கோடி டன் ஹைட்ரஜன், 69.5 கோடிடன் ஹீலயமாக மாறுகின்றது. நியுக்லியார் ஃபிஷன்விளைவாகவே சூரியனின் சக்தி உருவாகுகின்றது. வினாடிக்கு சுமார் 50 லட்சம் டன் சக்தி 'காமா' கதிர்களாக வெளியேறுகின்றது. 450 கோடி வருடம் வயது கணக்கிடப்பட்ட சூரியனுக்கு இனியும் 500 கோடி வருடங்கள் இவ்வாறு எரிந்து நிற்க இயலும்.

நீரில் பிரதி பலித்திருக்கும் போதும் நடுப்பகலிலும் சூரியனைப் பார்க்கக் கூடாதென்பது விசுவாசம். இதை விஞ்ஞானமுடம் பின் தாங்குகின்றது. தானாக ஜொலித்து நிற்கும் சூரியனை, வெறும் கண்களால் காண்பது தீங்கு விளைவிக்கும். நடுப்பகலில் வெறும் கண்களால் சூரியனைப் பார்த்தால் மிக ஆபத்தான பார்வைக் கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதை பண்டக்காலத்து பாரத மக்கள் சூரிய சாபம் என்றழைத்திருந்தனர். நீரில் பிரதிபலித்திருக்கும் சூரியன் வருண பகவானுடன் இணைந்திருப்பதால் இக்காட்ச்சி விலக்கப்பட்டது என்று தொன்று தொட்டே நம்பியிருந்தனர்.

பெற்றோர்களை தினமும் கால் தொட்டு வணங்க வேண்டுமா?





ஓலைச்சுவடி

தாய் தந்தையரையும் குருவையும் தினசரிக் கடமையாக கால் தொட்டு வணங்க வேண்டும் என்பது நம் முன்னோர்கள் வகுத்திருந்த விதி.

தாய் தந்தையருக்கும் குருவுக்கும் ஓர் மலர்ந்த புன்னகை கூட வழங்காத இத்தலை முறைக்கு இந்த விதி ஓர் பழைய ஏற்பாடு, குருபக்தி அழிந்துவரும் இந்த தலை முறைகளை

வார்த்தெடுக்க இயலும் என்று நம்பிக்கை தரும் சில ஆசாரியர்களின் மூதுரைகளும் உளன.

மதிப்பைத் தெரிவிக்கும் நான்கு ஆசாரங்கள் நாம் கண்டு வருகின்றோம். ஆதில் முதலாவதானது 'வணக்கம்' என்று கூறுவது. இரண்டாவது பெரியோர்களை கண்டால் எழுந்து நிற்பது. மூன்றாவது கால் தொட்டு வணக்கம். இறுதியானது சாஷ்டாங்க வணக்கம்.

தினமும் காலையில் பெரியவர்களின் கால் தொட்டு வணங்குவதனால் அவர்களுடைய ஆசீர்வாதம் பெறலாம் என்று நம் விசுவாசப் பிரமாணங்கள் கூறுகின்றன் அவர்கள் நமக்கு செய்த சேவைகளை நினைத்து தான் நாம் கால் தொட்டு வணங்குகின்றோம். பதிலாக அவர்கள் ஆசியையும் பெறுகின்றோம்.

யோகாப்பியாசத்தை சிறந்த ஓர் உடற் பயிற்சியாகக் கண்டறிந்து வரும் இந்த நவீன காலத்தில் கால் தொட்டு வணங்குதல், சாஷ்டாங்க வந்தனம் என்பவை மிக முக்கியமான யோகா முறைகள். ஆதனால் இதை சிறந்த ஓர் உடற்பயிற்சியாகவும் காணலாம்.

பெற்றோர்களை வணங்குதல் குடும்பத்தில் ஒற்றுமையுண்டாக்கும். பாசமும் நெருங்கிய உறவும் உறுதிப்படுகின்றன் இத்துடன் வீட்டில் நிலவும் நிம்மதியின்மையும் போய்விடும் என்ற விசுவாசமுண்டு.

பாதங்களுக்கு தனிச் சிறப்பான தன்மைகள் உள்ளதாக புராணங்களும் முனிவர்களும் கருதியிருந்தனர். இறைவனின் திருப்பாதங்களையே முனிவர்கள் வணங்கியிருந்தனர், இந்து தாம்மங்களில் சேவைகள் செய்யும் அரிஜன மக்கள் இறைவன் பாதங்களினின்று உதித்தாகக் கூறப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

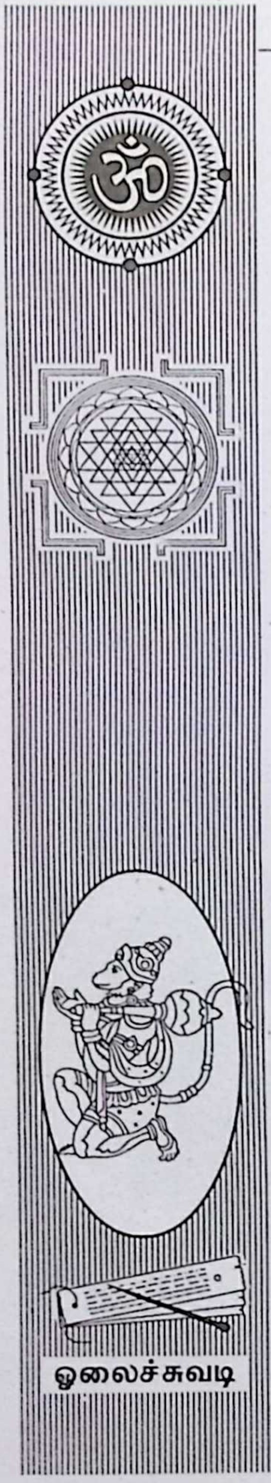
"ப்ரணாமோ துக்க சமனம்
தம் நமாமி ஹரிம்வரம்"

என்று பாகவதத்திலும் காணலாம்.





ஓலைச்சுவடி



திலகமிடுவது மிக அவசியமா?

திலகமிடுவது ஆத்மிக முன்னேற்றத்தின் சின்னம் என்பது பொதுக் கருத்து

பரமேஸ்வரனின் நெற்றிக்கண்ணாக அமையும் பாகத்தில் தான் பொதுவாக பொட்டு வைக்கும் வழக்கம். குங்குமம், சந்தனம், திருநீர் என்பவை பொதுவாக திலகமிடப்பயன்படுத்துகின்றனா்.

இந்து மத விசுவாசத்தின் பாகமாக திலகமி - டுவதைக் கருதி வருகின்றனா் என்றாலும் இது, மத விசுவாசத்துடன் சம்பந்தப்பட்டதல்லாமலே ஒரு நபரில் நிச்சயமான செல்வாக்கு செலுத்தவல்லது.

மனித உடலின் ஐந்தாவது திறன்மையமான நெற்றியின் மத்தியிலே பொட்டுவைப்பது வழக்கம் இந்த மையத்தில் பார்வையைப் பதிய வைத்தே தன்வயப்படுத்தி மயங்கவைப்பது. இம்மையத்தில் குங்குமம் அணியும் போது சூரியனின் கதிர்களில் அடங்கியிருக்கும் மருத்துவ குணங்களை உறிஞ்சி எடுத்து மூளைக்குள் செலுத்தி விடுகின்றது.

பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் சந்தனமும், விடியற்காலை குங்குமமும் மாலைப் பொழுதில் திருநீரும் அணிவது நரம்பு உறுதிக்கும் நோய் நிவாரணத்துக்கும் உத்தமம் என்று சூரிய ஒளியையும் மனித உடலையும் சம்பந்தப்படுத்தி செய்யப்படும் ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

சந்தனமும் விபூதியும் அணிய சில தனிப்பட்ட விதிமுறைகளும் பாரத கலாச்சாரம் நம்மை கற்பிக்கின்றது.

நெற்றியில்	ஓம் கேசவாயநம.ஃ.
கழுத்தில்	ஓம் புருஷோத்தமாய நம.ஃ.
இதயத்தில்	ஓம் வைகுண்டாய நம.ஃ.
நாபியில்	ஓம் நாராயண நம.ஃ.

பின்புறம்	ஓம் பத்மநாபாய நம.ੰ.
இடது பக்கம்	ஓம் விஷ்ணவே நம.ੰ.
வலது பக்கம்	ஓம் வாமநாய நம.ੰ.
தலை உச்சியில்	ஓம் ஹ்ரிஷிகேசாயநமக.ੰ.
பின் கழுத்தில்	ஓம் தாமோதராய நம.ੰ.

என்று நினைவில் கொண்டு சந்தனம் அணிய வேண்டும்.

திருநீரை காலையில் நீரில் குழைத்தும் நடுப்பகலில் சந்தனம் சேர்த்தும் அணிய வேண்டும். மாலையில் உலர்ந்த திருநீரே அணியவும் என்று விதிமுறைகள் உள்ளன.

சந்தனம், கோயிலுக்கு வெளியில் சென்ற பின் அணிய வேண்டும்

கோயிலுக்கு செல்லும் பக்தன் பொதுவாக பூசாரியிடமிருந்து பிரசாதம் வாங்கி வர வேண்டும் என்பதுவே முறை. சந்தனம், தீர்த்தம், தீபம், தூபம், பூ என்பவை ஐந்தும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இவை பஞ்சபூதங்களைக் குறிக்கின்றன். பூவும் துளசியும் குவளையும் சேர்ந்த தீர்த்தம் சிறிதும் தரையில் சிந்தாமல் ஒன்றோ இரண்டோ துளிகள் வாங்கி பக்தியுடன் அருந்த வேண்டும். மிஞ்சியிருந்தால் தலையில் தெளிக்கலாம். பூவை தலையில் அணியலாம். பெண்கள் கூந்தல் நுனியில் சொருகி வைக்கலாம். தூபமும் தீபமும் இருகைகளால் ஏற்றுக் கொண்டு கண்களில் ஒற்றி கீழ் நோக்கி தடவி விட வேண்டும்.

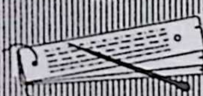
பின்னர் பிரசாதமாகக் கிடைக்கப்பெறும் சந்தனம் கோயிலுக்கு வெளியே வந்து அணிய வேண்டும். ஆனால் பெரும்பான்மையானோர் கிடைத்தவுடன் அணிவது வழக்கம்.





ஓலைச்சுவடி





ஓலைச்சுவடி

இடுப்புக்குக் கீழ் சந்தனம் அணியலாமா?

திருநீா் அணிவதைப் போலவே சந்தனம் பூசுவதற்க்கும் இந்து மத ஆசாரம் பல விதிகள் வகுத்துள்ளன. ஆனால் இடுப்புக்கு கீழ் சந்தனம் அணிவது விலக்கப்பட்டுள்ளது. இதுபோலவே காலில் தங்கம் அணியக்கூடாது என்றும் போதிக்கப்பட்டுள்ளது.

தங்கத்தில் லட்சுமி குடியிருப்பதாக நம்புவதால் அதை காலில் அணியவேண்டாம் என்று கூறப்படுகின்றது. இது மூட நம்பிக்கை என்பதை விட இதில் விஞ்ஞானமும் அடங்கியிருக்கிறது.

தங்கம் நிரந்தரமாக காலில் அணியும் போது வாதம் வர வாய்ப்புண்டு என்று நம் நாட்டு மருத்துவ துறை கண்டறிந்துள்ளது. தேவா்களுக்கு படைக்கும் சந்தனம், திருநீா, குங்குமம் முதலியவற்றை இடுப்புக்கு கீழ் அணிய கூடாது என்று போதிக்கப்பட் டுள்ளது.

இதுவும் முற்றிலும் விஞ்ஞான அடிப்படையில் கூறப்படுகின்றது என்பது அண்மையில் சில கண்டுபிடிப்புகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. சந்தனம் பொதுவாக ஒரு குளிரச் செய்யும் பொருள். இதை இடுப்புக்குக் கீழ் மிகையாகப் பூசினால் இன விருத்தித் திறனை பாதிக்கும் என்று நவீனசாஸ்திரம் கூறுகின்றது.

திருநீா் அணிவது எதற்காக?

குளியலைப் போலவே திருநீரணிவதும் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஓா் முக்கிய பாகமாயிருந்தது முற்காலத்தில்.

முழு விசுவாசத்துடன் ஒருசிட்டிகை திருநீா எடுத்து நெற்றியில் வைத்த பின்னே பண்டைய பக்தா்கள் ஜெபத்துக்கு அமருவா். ஜெபத்தில்

நம்பிக்கை நிறைந்திருப்பது போலவே திருநீரில் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன.

சுத்தமான திருநீர் தயாரிக்கும் முறை காலப்போக்கில் மாற்றமடைந்த போதிலும் பழைய முறைகளை கடைபிடிப்பவர்களுமுண்டு. புல் மட்டும் அருந்தும் பசுவின் சுத்தமான எருவை சிவராத்திரி அன்று உமியில் எரித்துக் கிடைக்கும் சாம்பலை தண்ணீரில் கலக்கி மறுபடியும் உலர வைத்து சிவபெருமானுக்கு அபிஷேகம் செய்தபின் நெற்றியிலிடுவதற்காக பாதுகாத்து வைக்க வேண்டும்.

திருநீரை நனைத்தும் நனைக்காமலும் அணிவதுண்டு. திரு நீரணிந்தால் உடலின் துர் நீரை உறிஞ்சி எடுப்பதற்கும், உடல் வெப்பத்தைக் குறைப்பதற்கும், உடல்நிலையை மேன்மையடையச் செய்வதற்கும் வாய்ப்புண்டு என்பது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

தியாகத்தின் வடிவமான சிவபெருமானை மகிழ்விக்க மிகச்சிறந்தது திருநீர் அணிதல் என்று இந்துமதம் கருதியுள்ளது. நெற்றி, கழுத்து, தோள், முட்டு முதலிய இடங்களில் திருநீர் அணிய வேண்டும் என்று பொதுவாகக் கூறுவதுண்டு.

திருநீரை நனைத்து அணிவதன் மூலம் உடல் வெப்பம் குறைவதனால், ஜுரம் பாதித்தவர்களின் நெற்றியில் நனைந்த திருநீர் பூசினால் ஜுரம் இறங்குவதைக் காணலாம்.

மூலிகைச் செடிகளை சுத்தமான நெயில் ஹோமகுண்டத்தில் வேக வைத்த பின் எஞ்சியிருப்பதை திருவிபூதி என அழைப்பதுண்டு.

உடல் முழுவதும் திருநீர் பூச வேண்டுமா?

திருநீர் பூசுவதையே மூட நம்பிக்கையாகக்

ஓலைச்சுவடி

கருதும் இக்காலத்தில், உடல் முழுவதும் திருநீர் பூசவேண்டும் என்று சொன்னால் சொல்லுபவருக்கு அடிப்படையாக எதோ குழப்பம் இருப்பதாக கேட்பவர்கள் எண்ணுவர்.

இறைவனருள் இதனால் கிடைக்கப் பெறும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தாலும் உடலெங்கும் விபூதி அணிவதால் மற்றுமொரு நன்மை உண்டாகும் தலை உச்சியில் திருநீர் பூசினால் அங்குள்ள நீர்க் கெட்டை இழுத்தெடுக்கும் என்பது பலரும் கண்டறிந்துள்ளனர். அதற்காக உடலெங்கும் விபூதியணிவது அலங்கோலமாக்க வேண்டுமோ என்றால் அதற்கு பதிலளிக்க வேண்டியது தான்.

பின் கழுத்தில் திருநீர் பூசுவது மிக அவசியம். ஏனென்றால் நீரை உறிஞ்சி எடுக்கும் வாய்ப்பு மிக அதிகம் உள்ள இடம் அது. காதுகளும் மிக முக்கியமான இடம். உடம்பின் எழுபத்திரண்டாயிரம் நரம்புகளும் ஒன்று சேரும் வர்மமாகும் காதுகள் ஒவ்வொரு நரம்புகளிலும் நீரும் கொழுப்பும் கட்டுவதற்கு வாய்ப்பு அதிகமுண்டு. இதனால் வாதம் பாதிப்புண்டாகலாம் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

பார்க்கும்போது உடலில் எந்த இடத்தில் விபூதி அணிந்தாலும் அந்த இடத்தில் உள்ள ஈரத்தை உறிஞ்சி எடுக்கும். அவ்வாறு திருநீரணந்தால் நவீன உலகமும் அங்கீகரித்த உடல் மருத்துவத்தை நாம் அடைகின்றோம் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.



துளசி இலையை காதுக்குப் பின் வைப்பது ஏன்?

காதுக்கு பின் துளசிக்கதிர் அல்லது இலை சூடுவதற்க்கு இக்காலத்தில் யாரும் தயாராகமாட்டார்கள். அப்படி சூடுபவர்களை "காதில் பூவைத்தவன்" என்று ஏளனமாகக் கூறுவதுண்டு.


ஓலைச்சுவடி

ஆனால் காதுக்குப்பின் துளசி வைப்பதனால் பெரும் பயனடைந்தனர் பண்டைய மக்கள். மனித





உடலில் மிகக் கூடுதல் உறிஞ்சும் சக்தியுடையது காதுக்குப் பின்புறம் ஆகும் என்பது விஞ்ஞானம் நிரூபித்திருக்கின்றது. துளசியின் மருத்துவ குணங்கள்களை நாம் நன்கறிவோம் இந்த மருத்துவ குணங்கள் காதுக்குப்பின்னுள்ள சரும வழியாக ஊடுருவிச் செல்லும். இதுவே பழங்காலத்து மக்கள் காதுக்குப்பின் துளசியிலையை சூடிவந்ததும், பின் சந்ததிக்கு அதைக் கற்பித்ததும்.

பழங்காலத்திலுள்ள வீடுகளில் துளசி மாடம் கட்டி துளசியை ஓர் புனிதச் செடியாகப் பராமரித்து வந்தனர்.

சூரிய ஒளி கிடைக்கும் இடத்தில் கிழக்குப் பக்கத்து வாசலுக்கு நேராக துளசிமாடம் கட்ட வேண்டும் என்று ஆசாரியா் போதித்துள்ளனா். வீட்டின் தரையை விட தாழ்ந்த மட்டத்திலாகாமல் குறிப்பிட்ட அளவில் துளசித் தரை அமைக்க வேண்டும். துளசித் தரையில் நடுவதற்காக கிருஷ்ணதுளசி தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டுள்ளது. துளசிச்-செடிக்குப்பக்கம் அசுத்தமாகச் செல்வதாகாது. ஜெபம் செய்து கொண்டே அதன் பக்கம் செல்ல வேண்டும். துளசியை தினமும் மூன்று வேளை வலம் வர வேண்டும். வலம் வரும் போது

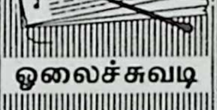
"பிரசீத துளசி தேவி
பிரசீத ஹரி வல்லபே
க்ஷீரோதமதநோத்புதே
துளசி த்வாம் நமாம்யகம்"

என்ற மந்திரம் சொல்ல வேண்டும்



துளசிப்பூ பறிக்கும் போது

'துளஸ்வமுத சம்பூதா
சதா த்வம் கேசவப்ரியே
கேச வார்த்தம் லுனமி த்வாம்
வரதா பவ சோபனே'



ஓலைச்சுவடி

மாலை நேரமும், ஏகாதசிக்கும், செவ்வாய் வெள்ளி நாட்களிலும் துளசிப்பூ பறிக்கலாகாது என்றும் விதியுண்டு. பூஜைக்கல்லாமல் துளசிப் பூ பறிக்கவும் கூடாது.

கோயில் தரிசனத்துக்கு ஈரத்துணி உடுப்பதனால் என்ன பயன்?

ஈரத்துணி உடுத்தால் அது வயிற்றுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்று கூறுவதுண்டு.

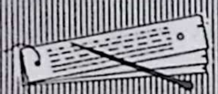
குளித்து ஈரத்துணி உடுத்து கோயில் தரிசனம் செய்யும் போது பூரண பரிசுத்தம் மட்டுமே அதிலிருந்து எதிர்பார்க்கின்றோம் என்று கருதி வருகின்றோம்.

நம்நாட்டின் பல கோயில்களிலும் குளத்திலோ நதியிலோ குளித்து, ஈரத்துணியுடன் பக்தர்கள் கோயில் தரிசனம் செய்வதும் கோயில் வலம் வருவதும் ஒரு காலைக் காட்சி.

இவ்வாறு செய்வதனால் வயிற்றுக்கு தீங்கு என்ற நம்பிக்கை பலர் கொண்டுள்ளனர். ஆனால் ஈரத்துணி உடுப்பதனால் தீமையல்ல நன்மையே உண்டாகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவு மற்றும் குடிக்கும் நீரிலிருந்து ஏராளம் நோயணுக்கள் மற்றும் விஷப்பொருட்கள் உட்செல்கின்றன என்று பழைய காலத்திலிருந்தே நாம் அறிந்துள்ளோம். இவ்வகை விஷப் பொருட்களால் உணவு ஜீரணம் பாதிக்கப்படுகின்றது. சரியான ஜீரண நடக்காமலி-ருப்பதனால் மலக்கழிவு சரியாக நடப்பதில்லை. இதனால் மலம் சரியாகக் கழியவில்லையானால் வயிற்றுக்குள் வெப்பம்ஏற்படும். இதனால் பல நோய்கள் வரலாம்.

ஈரத் துணி உடுத்து கோயில் தரிசனம் செய்வதன் காரணம் வயிற்றின் வெப்பத்தை குறைப்பதற்காகவே. இதை இன்றைய நவீன மருத்துவத்துறையே ஒரு சிகிட்சையாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.





ஓலைச்சுவடி

கோயிலுக்குள் செல்லுமுன் செருப்பைக் கழற்றிப் போடுவது ஏன்?

செருப்பணிவது சுயகௌரவப் பிரச்சனை-யாக மக்கள் கருதுகின்றனர் என்று ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

புண்ணியகருமங்கள் எல்லாமே காலணி இல்லாமல் செய்ய வேண்டும் என்று கூறுவதுண்டு என்றாலும் கோயிலில் நுழையும் போது செருப்பணியல் ஆகாது என்பது கட்டாயம். சில கோயில்களில் சட்டையும் அணிவது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் எல்லாக் கோயில்களிலும் செருப்பணிவது கட்டாயமாக தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த தடை காரணமாக சிலர் கோயிலுக்கு வெளியில் நின்று வணங்கி விட்டுச் செல்வதையும் நாம் காண்கின்றோம்.

கோயில் சுவர்களுக்குட்பட்ட இடம் தெய்வ பூமி என்பதே இந்து மத நம்பிக்கை. இறைவன் வேறெங்கும் நிலைகொள்ளவில்லை என்று இதற்கு அர்த்தம் கொள்ள வேண்டாம். செருப்பை களைந்து கோயிலுக்குள் நுழையும் பக்தரின் பாதங்கள் இயல்பாகவே காந்த சக்தியுடைய தரையில் பதிகின்றன. மனிதனின் உடல் நலத்துக்கு உத்தமமானதெனக் கண்டறிந்துள்ள பூமியின் காந்த சக்தியின் ஒழுக்கு, பாதம் தரையில் பதியும் போது உடலுக்குள் செலுத்தப்படுகின்றது. அதுமட்டுமல்ல மூலிகைகளுடைய மலர்களும் இலைகளும் கலந்த தண்ணீர் விழுந்த பூமியானதால் கோயில் சுற்றுமுள்ள மண்ணுக்கு மருத்துவ குணங்களும் இருக்கலாம்.

இவையெல்லாம் மனதில் கொண்டு கர்வத்தையும் காலணியையும் களைந்து இறை தரிசனம் செய்யும் போது நவீன சாஸ்திரம் விவரிக்கின்ற 'மாக்னடிக் தெரபி' அல்லது காந்த சிகிட்சை நம்முள் நடக்கின்றது.





ஓலைச்சுவடி



இஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து தியானித்து வெகுநேரம் கோயிலில் செலவழிக்கும் போது மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஒரே போல் நன்மைகள் கிடைக்கப்பெறும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

அவ்வாறு ஆராதிக்க நாம் அறிந்திருக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு தேவருக்கும் தனிப்பட்ட மந்திரம் கூற வேண்டும் என்பது ஆசாரிய விதி. நவீன சாஸ்திரம் அடிப்படையிலும் நன்மையென நிருபிக்கப்பட்டுள்ள ஒன்பது மந்திரங்களில் முதலாவதாக எல்லா தடங்கல்களையும் அகற்றும் பிள்ளையார் கோயிலில் சொல்ல வேண்டிய ஜெபம்.

"கஜானனம் கணபதிம்
குணா நாமாலயம் பரம்
தேவம் கிரிஜா சூனும்
வந்தேக மமரார்ச்சிதம்"

நவீன சாஸ்திரம் பிரபஞ்சத்தின் சின்னமாகக் கருதும் பரம சிவனை வணங்கும் போது இவ்வாறு ஜெபம் செய்யவும்

"சிவம் சிவகரம் சாந்தம்
சிவாத்மானம் சிவோத்தமம்
சிவமார்க்க பிரணேதாதரம்
பிரணோதஸ்மி சதாசிவம்"

சரஸ்வதி கோயிலில்

"சரஸ்வதி மகா தேவி
திரிஷீகாலஷீ பூஜிதே
காமரூபி கலஜ்ஞனி
நாமோ தேவி சரஸ்வதி"

என்ற மந்திரமும் ஐயப்பன் கோயிலில்

"பூதநாத சதானந்த
சர்வபூததயாபர
ரக்ஷரக்ஷமகாபாஹோ
சாஸ்தெதுப்யம் நமோ நம:"



ஓலைச்சுவடி

என்றும், சுப்ரமணியன் கோயிலில்

"ஷாடானனம் குங்குமரக்தவர்ணம்,

மகா மதிம் திவ்ய மயுரவாகனம்
ருத்ரஸ்யசூனும் சூரசைனியநாதனும்
குஹம் சதா ஹம் சரணம் பிரவத்யே"

என்ற ஜெபம் சொல்லவும். பகவதி கோயிலில் ஜெபிக்க வேண்டியது இவ்வாறு

"சர்வ மங்கள மங்கல்யே
சிவே சர்வார்த்த சாதிகே
சரண த்ரியம்பகே கௌரி
நாராயணி நமோஸ்துதே"

பத்ரகாளி கோயிலில் செல்லும் போது செல்ல வேண்டிய மந்திரம் இதுவே

"காளி காளி மகா காளி
பத்ரகாளி நமோஸ்துதே
குலசகுல தர்ம்மம்ச
மாம் ச பாலய பாலய"

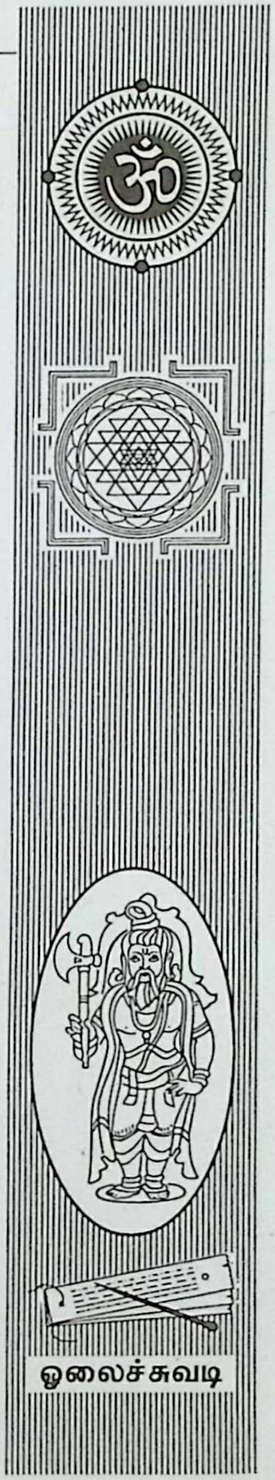
மகா விஷ்ணுவை ஆராதிக்க,

'ஸ சங்கசக்ரம் ஸ கிரிடகுண்டலம்
ஸ பீதவஸ்திரம் சரசீருஹேஷணம்
ஸ ஹாரவக்ஷஸ்தல சோபிகௌஸ்துபம்
நமாமிவிஷ்ணும் சிரசா சதுர்கஜம்"

என்று சொல்லி ஆராதிக்கவும்.

ராமர் கோயிலில் செல்லும் பக்தர்கள் ஜெபிக்க வேண்டியது இவ்வாறு

"ஶ்ரீராம் ஜய்ராம் ஜய்ராம்
ஶ்ரீராம் ஜய்ராம் ஜய்ராம்"



கோயில் தரிசனத்தின் போது ஆண்கள் மேல் உடைகள் அணியலாமா?

சில கோயில்களில் தரிசனம் செய்யும் போது சட்டை அணியத்தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த

ஆசாரத்தை பலரும் ஏளனம் செய்கின்றனர்.

ஆனால் இந்துமத பிரமாணத்தின் படி, மேல் ஆடைகள் ஆண்கள் அணியாமல் ஆராதிக்க வேண்டும் என விதிமுறை வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

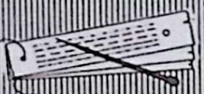
கோயில் தரிசனம் செய்யும் போது நாம் மனதில் கொள்வது இறைவன் அருள் நம்மில் வந்து நிறைய வேண்டும் என்பதே. கோயில் வாசலுக்கு முன் தெய்வ விக்கிரகத்துக்கும் சமாந்தரமாக வணங்கி நிற்கும் பக்தரில் இறையருள் வந்து நிறையும் என்பது நம்பிக்கை. விக்கிரகத்தின் மூலாதாரம் முதல் எல்லா பாகங்களிலிருந்தும் இறை வல்லமை புறப்பட்டு பக்தனின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நோக்கி வந்து சேர்ந்து ஒவ்வொரு பாகமும் உணர்வடைகின்றன.

இவ்வாறு நாம் படிக்கும் போது, பெண்கள் மேல் உடைகள் அணிவதுண்டே என்று கேட்கவும் வாய்ப்புண்டு. பெண்களுக்கு கோயில் தரிசனத்துக்கு செல்வதில் எந்த தடைகளும் ஆடை அணிவது சம்பந்தமாக இல்லை என்பதன் முக்கிய காரணம் நன்நெறியைப் பாதுகாப்பதுவே. பெண்களின் மேலாடை மூடாமலிருப்பது பெரும் நெறிகேடு என்பதால் அவர்கள் ஆடை அணிவதில் எந்த விதியும் போதிக்கப்படவில்லை.

பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் ஈரத்துணி உடுத்து கோயில் தரிசனம் மிக உணர்வளிக்கின்ற ஒன்றாக நாம் அறிந்துள்ளோம். ஈரம் உடலில் உள்ள போது தெய்வீக உணர்வு பக்தரின் உடலில் குடியேறும்.

பொதுவாக அதிகாலையிலும் மாலையிலும் கோயில் தரிசனம் செய்வது வழக்கம். இந்நேரங்களில் ஆண்கள் மேலாடை இன்றி கோயில்தரிசிக்க வேண்டும் என்பது விதி. உதய சூரியனிலும் மறையும் சூரியனிலும் இருந்து புறப்பட்டு வரும் ஒளிக்கதிர்கள் ஆடை அணியாத உடல் பாகங்களில் பதிந்து வைடமின்-டி உட்கொள்ள உதவுவது உடல்நலத்துக்கு மிகச் சிறப்பானது என்று விஞ்ஞானம் கண்டறிந்துள்ளது.





ஓலைச்சுவடி

மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்கள் கோயிலுக்குள் நுழையலாமா?

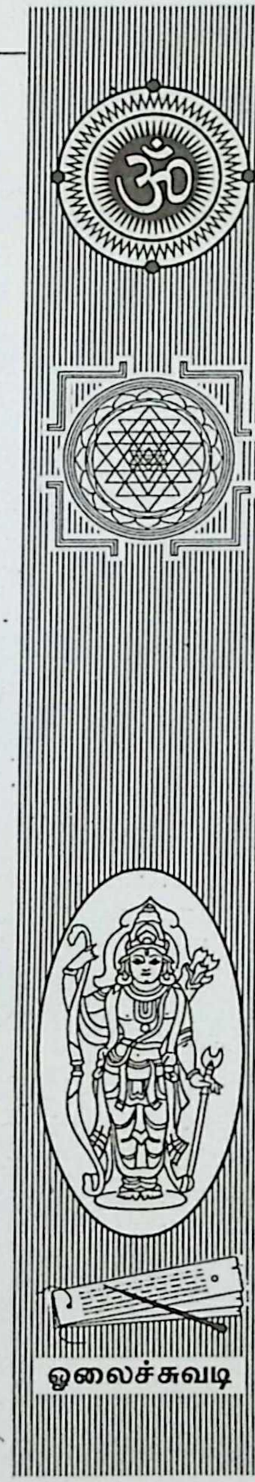
மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்கள் கோயிலில் பிரவேசிக்கவோ தரிசனம் செய்யவோ கூடாதென்று ஆண்கள் கூறினால் அவர்களை பெண்களை எதிர்ப்ப - வர்கள் என்று கருதி விட வேண்டாம்.

இந்த நாட்களில் பெண்களுக்கு தனி அறையும் படுக்கையும் அளித்திருந்த முன் தலைமுறை அந்நாட்களை அசுத்தத்தின் நாட்களாகக் கருதியி-ருந்தனர். இந்நாட்களில் பெண்கள் கோயில் தரிசனம் என்ன, வீட்டின் முன்பக்கம் வருவதும், தூய மூலிகைச் செடிகளின் பக்கம் வருவதும் கூட தடை செய்யப்பட்டு வந்தன. ஆண்களின் அருகாமையும் அனுமதித்-திருக்கவில்லை.

சபரிமலை போன்ற கோயில்களில் தரிசனத்துக்காக விரதம் பூண்டிருக்கும் ஆண்கள், வீட்டிலுள்ள பெண்களின் மாதவிடாய்க் காலத்தில் தங்கள் உணவை வீட்டிற்கு வெளியில் சுயமாக தயார் செய்து உண்பதும் வழக்கமாயிருந்தது.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் பெண்களின் உடல் வெப்பம் மாற்றமடைகின்றது. இந் நேரங்களில் கோயில் தரிசனம் செய்தல் இந்த வெப்ப மாற்றம் காரணமாக தேவ பிம்பத்தையும் பாதிக்கும். ஜீவ சக்தி நிறைந்த தெய்வீகத்திலும் இந்த மாற்றம் நிகழாமலிருக்கவே மாதவிடா நாட்களில் பெண்கள் கோயிலுக்குள் நுழையலாகாது என்று கூறுவது.

பட்டுப்பூச்சிகளை வளர்க்குமிடத்தில் மாதவிடாய் கொண்ட பெண்கள் சென்றால் அதன் புழுக்கள் மாண்டு போவதாக விஞ்ஞானம் நிரூபித்-திருக்கின்றது. அதாவது சிறு வெப்ப மாற்றமும் இப்புழுக்களை பாதிக்கின்றது என்று புரிந்து கொள்ளலாம். தன் உடலில் பட்டு நூலை உருவாக்கி



வலைகள் உண்டாக்கி அதனுள் சமாதியிருக்கும் புழுக்களைப் போலவே கோயிலைப் பொறுத்தவரை இறையின் நிலையும். இவ்வாறு திவ்ய ஜீவ சக்தியை பாதிக்காமலிருக்கவே இத்தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

கோயிலை வலம் வருவது எதற்கு?

கோயில் தரிசனத்துக்குப் போகும் இளைஞர்களிடம் பெரியோர்கள் 'கோயிலை வலம் வர மறந்துவிடாதே' என்று கூறுவதுண்டு. கோயிலை வலம் வர வேண்டும் என்பதே இப் போதனை. இதன் பின்னால் சிறப்பான ஓர் அர்த்தமும் சாஸ்திரமும் உண்டு.

காலையிலும் மாலையிலும் பொதுவாக உடற்பயிற்சியின் வேளைகளாக நாம் பழக்கப்படுத்தியுள்ளோம். இது இயலாதவர்களுக்கு கோயில் தரிசனமும் கோயிலை வலம் வருவதும் நல்ல உடல் பயிற்சியாக அமையும். சிறியவர்களு.-க்கும் பெரியவர் களுக்கும் எளிதில் செய்யக் கூடிய ஓர் உடல் பயிற்சியே கோயிலை வலம் வருதல். காலணிகளைக் களைந்து வலம் வருதல், தோப்புக்கரணமிடுதல், கும்பிடுதல் முதலியவை உடற்பயிற்சியின் சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. இவ்வாறு நாமறியாமலே உடலிலுள்ள எல்லா முட்டுக்களும், தசைகளும் நன்றாக அசைவடையும் ஓர் உடற்பயிற்சியே கோயில் தரிசனத்தில் நாம் செய்வது.

வலம் வைத்தல் என்பது வலது பக்கம் சுற்றி வருதல் என்பதே. பொதுவாக கோயில் வலம் வருவது வலதுபக்கமாகத் தான். இப்படி செய்வதில் நாம் இறைவனுடன் கூடுதல் நெருங்குகின்றோம் என்பது ஆசாரியப் படிப்பினை கோயில் வலம் வரும் போது முன் ஜென்மங்களில் செய்த பாவமும்





ஓலைச்சுவடி

அழிந்து விடும் என்பது நம்பிக்கை

'யானி யானிச பாபானி ஜன்மாந்தர கிருதா-நிச
தானி தானி வினஸ்யந்தி ப்ரதக்ஷிணபதே பதே'





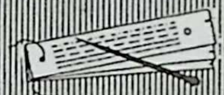
சிவன் கோயிலில் ஏன் முழுதும் சுற்றி வலம் வருவது தடை செய்யப்பட்டிருகின்றது?

எல்லாக் கோயில்களிலும் சுற்றம்பலத்தைச் சுற்றி வலம் வர வேண்டும் என்று ஆசாரியர்கள் விதித்துள்ளனர். ஆனால் சிவன் கோயிலில் ஸ்ரீ கோயிலையோ சுற்றம்பலத்தையோ முழுதும்சுற்றி வருவது அனுமதிக்கப்படவில்லை. தெரியாமல் யாராவது சுற்ற வருவதைத் தடுக்க சில கோயில்-களில் கயிறால் கட்டி வைத்திருப்பதைக் காணலாம்.

முழுமையுள்ள தேவனாகவே பரமசிவனை பக்தர்கள் காண்பது அப்படி முழுமையின் கருத்தில் விளங்கும் பரமசிவனை முழுதும் வலம் வைத்தால் பரிமிதம் என்ற பொருள் கொள்ளலாமே! அதனால் சிவனின் முழுமை - அபரிமிதம் விளங்க வைக்கும் ஆசாரமே பாகமாக சிவன் கோயிலை வலம் வருவது.



சிவ பெருமானின் தலையிலிருந்து கங்கா மாதா ஒழுகிக் கொண்டிருபதாக நம்புகின்றோம். அந்த தாராஜலம் ஒழுகும் நீர்க்காலை முறித்து வலம் வருதல் ஆகாது என்ற விசுவாசமும் சிவன் கோயிலை முழுதும் சுற்றி வருவதில் தடை விதித்திருக்கின்றது.



ஓலைச்சுவடி



பிள்ளையார் கோயிலில் தோப்புக்கரணம் இடுவது ஏன்?

தடங்கல்கள் ஒழிய கணபதி கோயிலில் வணங்கிவர பக்தர்களுக்கு மிகையான ஆர்வமி - ருந்தாலும் தோப்புக்கரணம் செய்வதில் பலரும் பின்தங்கி நிற்பதைக் காணலாம். அப்படியே செய்தாலும் கையைப் பிணைத்து இரு காதுக- ளிலும் தொட்டு உடலை ஒருமுறை குலுக்கி விட்டு செல்வதைக் காணலாம்.

"வலம் கையால் வாமஸ்ரவனை மிடகைவிரலினால்
வலம் காதும் தொட்டகுழலிணை பிணைந்தநிலையில்
நிலம் கைமுட்டாலே பலகுறி தொடவேஅடியனுக்கின்
நலம் காருண்யாப்தே களக மமவிக்னம்கணபதே"

மேலே சொல்லியிருக்கும் வரிகளை உச்சரித்து கொண்டே பிள்ளையாரை வண்ங்கிக் கொண்டு தோப்புக் கரணம் இடவேண்டும். அதாவது வலதுகையால் இடது காதும், இடதுகையால் வலது காதும் தொட்டு கொண்டு, இருகால்களும் பிணைத்து நின்று கொண்டு, கைமுட்டுக்கள் பலமுறை தரையில் தொட்டு கணபதியை வணங்க வேண்டும் என்பது விதி.

வேறெந்த தெய்வ சன்னதியிலும் தோப்புக் கரணம் இடுதல் என்ற விதிமுறையில்லை. ஆனால் கணபதி சந்நிதானத்தில் இது மிக முக்கியம்

இடது காலின் மேல் ஊன்றி நின்று வலது கால் இடதுகாலின் முன்பக்கமாக இடதுபக்கம் கொண்டு வந்து பெருவிரல் மட்டும் தரையில் தொட்டு நிற்கவும். இடது கை பெருவிரலும் ஆள்காட்டி விரலும் சேர்ந்து வலது காதிலும் வலது கை இடது கையின் முன் பக்கமாக இடது பக்கம் கொண்டு வந்து முன்கூறிய இரு

விரல்களால் இடது காதையும் பிடிக்க வேண்டும் பின்பு குனிந்து வணங்கி நிமிர்ந்து வருவதே தோப்புக் கரணத்தின் முறை

பக்தரைப் பொறுத்து இது எத்தனை முறை செய்ய வேண்டும் என்று முடிவு செய்யலாம். பொதுவாக மூன்று, ஐந்து, ஏழு, பன்னிரண்டு, பதினைந்து, இருபத்தொன்று, முப்பத்திஆறு என்று பல கணக்கில் செய்வதுண்டு.

இவ்வாறு செய்வதில் பக்தரிடமிருந்து தடங்கல்கள் விலகிச் செல்லும் என்றே நம்பிக்கை.

அறிவியல் சம்பந்தப்படுத்திப் பார்ப்போமானால் இதை புத்தியையுணர்த்தும் ஓர் உடற் பயிற்சியாக இதைக் காணலாம். இது இரத்த ஓட்டத்தை உணர்வடையச்செய்யும். மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும் என்று கண்டு வருகின்றோம்.

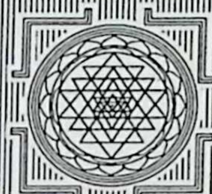
கோயிலுக்குள் இராம ஜெபத்தைத் தவிர வேறு ஓசைகள் எழுப்பக் கூடாதது ஏன்?

நம் நாட்டின் பெரும்பான்மையான கோயில்களுக்குள்ளும் இராம ஜெபத்தைத் தவிர வேறு சப்தம் எழுப்பக் கூடாது என்ற அறிவிப்பட்டை தொங்குவதைக் காணலாம்.

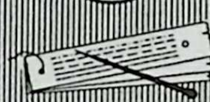
கோயில் சட்டதிட்டங்களை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் தரிசனத்துக்கு வந்து சேரும் பக்தர்களை உத்தேசித்து தான் இந்த அறிக்கை. ஊர் விஷயங்களும், குடும்பப் பிரச்சனைகளும், அரசியல் பிரச்சனைகள் வரை கோயில் சுவர்களுக்குள் பேசத் துணியும் மக்களைக் கட்டுப் படுத்த இவ்வாறு விதிக்க வேண்டியதாயிற்று.

ஒவ்வொரு கோயிலிலும் தரிசனத்துக்காகச் செல்பவர்கள் கோயில் சுவர்களுக்குள்









ஓலைச்சுவடி

இறை நாமம் மட்டுமே சொல்ல வேண்டும் என விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் பல நன்மைகள் கிடைக்கப் பெறும்.

கோயில்களில் அங்குள்ள ஆராதனை மூர்த்தியின் தியானம் என்னவென்று அறிந்து கொண்டு தரிசனம் நடத்துவதில் நிச்சயம் பயனுண்டு.

கோயில்வளாகத்தில்சென்றபின்வேறொன்றும் பேசுவது அனுமதிக்கப்படவில்லை. வெற்றிலை மெல்லுவது, புகைபிடிப்பது கண்டிப்பாகத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் மலம் சிறுநீர் முதலியவை அங்கு கழியாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். உமிழ்நீர், நகம், இரத்தம், மயிர் என்பவை அங்கு போடுவதும் அசுபமாகக் கருதப்பட்டுள்ளது.

தப்பித் தவறி இவ்வகை அசுத்தங்கள் கோயில் சுவர்களுக்குள் நிகழ நேரிட்டால் சொந்தம் செலவில் புண்ணியாகம் நடத்தி பரிகாரம் செய்ய வேண்டும் என்பது ஆசாரிய விதி.

ஸ்ரீ கோயிலுக்குள்ளே பார்த்து வணங்க வேண்டுமென்பது ஏன்?



ஸ்ரீ கோவிலுக்குள்ளிருக்கும் தேவ விக்கிரகத்தை பார்த்து நின்று ஜெபம் செய்தால் மனதில் பாரங்கள் இறக்கிவைத்த அனுபவம் பக்தருக்குண்டாகும்.



ஓலைச்சுவடி

நவீனம்பலகோயில்களில்வந்து சேர்ந்தாலும் நம் கோயில்களில் பொதுவாக மின் விளக்குகள் ஸ்ரீ கோயிலுக்குள் பயன்படுத்துவதில்லை. எங்காவது அவ்வாறு செய்திருந்தால் யுக்தியையும் சாஸ்திரத்தையும் மீறி செய்திருக்கின்றனர் எனக் கூறலாம்.

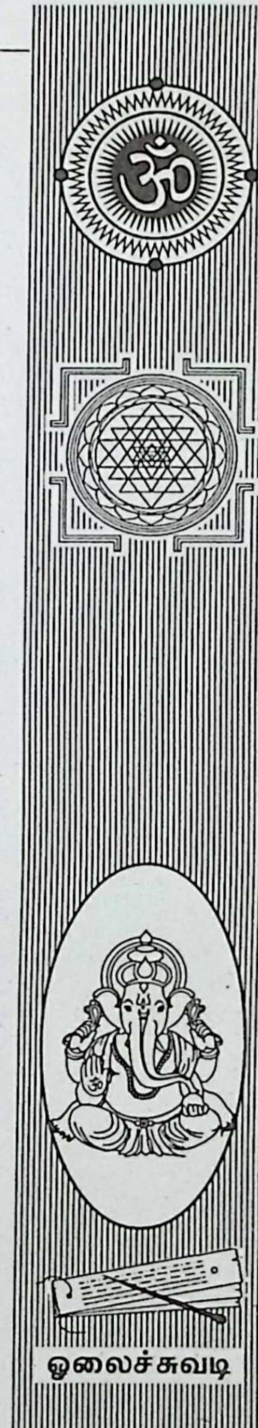
ஸ்ரீ கோயிலுக்குள் நல்ல பிரகாசமான விளக்குகள் வைப்பதில் எந்த யுக்தியும் சாஸ்திர - மும் மீறப்பட்டிருக்கின்றன என வினவலாம். மெய்ஞானமாகும் பிரம்ம போதத்தை மனிதன் தன் கர்ம வாசனைகளின் சூழலில் மறந்து விடுகின்றான். கோயிலை நம் உடலாக மதிப்ப-தனால் அங்குள்ள தேவன் இருளால் சூழப்பட்டிருப்பதை உணர வேண்டும். ஸ்ரீ கோயிலுள்ளிருக்கும் தேவ விக்கிரகத்தை எண்ணையிட்டு விளக்கேற்றி ஒளிபெறச் செய்ய வேண்டும். அது போல் மனிதனும் தன்னுள் நிலை கொள்ளும் அஞ்ஞானம் என்ற இருளை அகற்றி ஆத்துமாவை ஒளிபெறச் செய்ய வேண்டும் என்பதே தீபம் ஏற்றுவதின் அர்த்தம்.

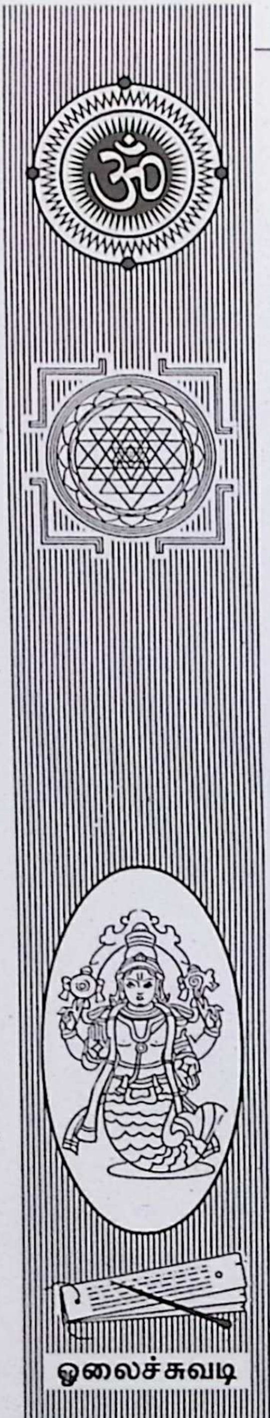
இப்போது முதல் கேள்விக்கு பதில் கிடைக்க வில்லையே.

மிதமிஞ்சிய ஒளி நம் கண்களின் ரெடினாவுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது நாம் அறிந்திருக்கிறோம். ஆனால் மிதமான சாந்தமான எண்ணை விளக்கின் ஒளிக் கதிர்கள் கண்களுக்கு நன்மையளிக்கும் என்பது அறிவியல் ஒப்புக் கொள்கின்றது. இதிலிருந்து, ஸ்ரீ கோயிலினு-ள்ளிலுள்ள விளக்குகளிலிருந்து பிரதிபலிக்கும் சாந்தம் மனதுக்கும் உடலுக்கும் நன்மை தரும் என்பதை அறிவோம்.

கோயில் வாசலுக்கு நேராக நின்று தொழுவது ஏன் ஒழுங்கில்லாதது?

கோயிலில் வழிபாடுக்கு வரும் பக்தர்கள் ஸ்ரீ கோயிலுக்கு நேராக வாசலில் நின்று வணங்குவதை பெரியோர்கள் கண்டிப்பதுண்டு. அனேக கோயில்களில் இதைத் தவிர்க்கவே வேலிகட்டி அடைத்துள்ளது காணலாம். வாசலு-


ஓலைச்சுவடி



க்கு நேராக நிற்காமல் இடது பக்கம் அல்லது வலதுபக்கம் தள்ளி நின்று சுமார் முப்பது டிக்ரி சரிந்து நின்று வணங்க வேண்டும் விக்கிரகத்தில் குடி கொள்ளும் காந்தக் கதிர்கள் அதாவது ஜீவசக்தி பக்தரை நோக்கி பாம்பு வடிவத்தில் வந்து கொண்டிருக்கும். இந்நேரம் கை, கால்கள் சேர்ந்து, இருகைகளும் தாமரை மொட்டு போல் பிடித்து கண்களைடைத்து தியானிக்க வேண்டும் என்பது ஆசாரியவிதி. அப்படி செய்யும் போது ஒன்றுக் கொன்று தொடும் விரல்கள் வழியாக மூளையின் ஜீவ சக்தி அதி வேகத்தில்உடல் முழுவதும் பரவும்.

இவ்வாறு உயிர் சக்தி பரவும் வழி ஆசாரியர்கள் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். பூமிசக்தி சிறுவிரல் வழியாக, ஜலசக்தி மோதிர விரல் வழியும் அக்னி சக்தி நடுவிரல் வழியாகவும், வாயு சக்தி ஆள்காட்டி விரல் வழியாகவும், ஆகாய சக்தி பெருவிரல் வழியாகவும் உருவாகின்றன. பூமி சக்தி உடல்பலமும் ஜலசக்தி உயிர் பலமும், அக்னிசக்தி மனோ பலமும், வாயுசக்தி உணர்வு பலமும் ஆகாய சக்தி ஆத்தும பலமும் வழங்குகின்றது.

துளசி தீர்த்தம் நன்மையளிக்கின்றதா?

கோயிலில் சென்று தரிசனம் நடத்தி தீர்த்தம் வாங்கி அருந்தும் வழக்கம் இன்றும் பக்தர்கள் கடைபிடித்து வருகின்றனர். தீர்த்தம் மிகச் சிறப்பும் மேன்மையும் உள்ளதாக உணர்ந்ததனால் அதைப் புண்ணிய ஜலம் என்று பெயரிட்டு அருந்துகின்றனர்.

இதன் புனிதத் தன்மையையும் தூய்மையையும் நம்பாதவர்கள் இதன் பயன்களை அங்கீகரிப்பதில்லை.

இந்து மதத்தவர்கள் வீடுகளில் இறை

சமமாகக் கருதியே துளசிச் செடியை நட்டிரு-ந்தும், துளசிமாடம் கட்டி விளக்கேற்றிப் பராமரித்தி-ருந்ததும் கோயிலில் கிடைக்கும் துளசி தீர்த்தம் மருத்துவ குணங்கள் உண்டென்று நாம் கண்டறிந் -துள்ளோம்.

துளசி தீர்த்ததிற்காக கோயிலுக்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை. வீட்டிலேயே துளசி தீர்த்தம் தயார் செய்யலாம்.

க்லஸ்டர்ட்வாட்டர் என்ற பெயரில் மேல்நாட்டவர் கண்டு பிடித்திருக்கும் பரிசுத்த நீருக்கு நிகராக நிற்பதே துளசி தீர்த்தம். நீர் அசுத்தமாகுதல் குறித்து ஆராய்ச்சிசெய்த் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளே க்லஸ்டர்ட்வாட்டர் கண்டு பிடித்தனர். நவீன முறைகளில் சுத்திக-ரிக்கப்பட்ட இந்த நீரில் இரண்டு துளிகள் ஒரு டம்ளர் சாதாரண நீரில் சேர்த்து குடிக்கின்றனர்.

ஆனால் விக்கிரகத்தில் அபிஷேகம் செய்து கிடைக்கும் துளசிதீர்த்தம் க்லஸ்டர்ட் வாட்டருக்கு நிகரான பரிசுத்தமுடையது என்று இந்திய விஞ்ஞானியும் கேரளத்தைச் சார்ந்த வருமான டாக்டர்.டி.பி. சசிகுமார் சோதனைகளால் நிருபித்திருக்கின்றார்.

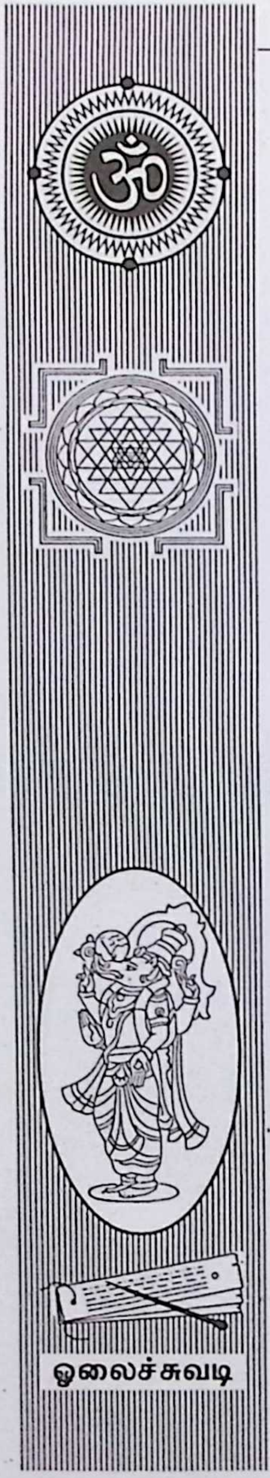
கோயிலில் செல்லாமல் வீட்டிலேயே துளசி தீர்த்தம் தய்யாறிக்கும் எளிய முறையை பழைய மக்கள் கைக் கொண்டிருந்தனர். ஒரு பாத்திரத்தில் சுத்தமான குடிநீர் எடுத்து அதில் நாலோ ஐந்தோ துளசி இலைகள் பறித்து இட்டு வைத்து தீர்த்தமாக உபயோகிக்கலாம்.

பூசாரியையும் ஆசாரியரையும் தொடுவது ஏன் தடை செய்யப்படுகின்றது?

கோயில் பூசாரிமாரையும் ஆசாரிமா-



ஓலைச்சுவடி



ரையும் தொடுதலாகாது என்று விலக்கும் போது இப்போதும் தீண்டாமை ஆசாரமா? என்ற கேள்வி பலரும் கேட்பதுண்டு.

ஆனால் இப்படி விலக்குவதன் காரணம் சமூகத்திலோகோயிலிலோதீண்டாமை இருப்பதால் அல்ல.

மந்திரம் ஜெபித்துக் கொண்டிருக்கும் பூசாரியை தெரியாமலாவது தொடுவதனால் அவருடைய மந்திரம் ஜெபித்தலின் பலன் நஷ்டப்பட்டு போகும் என்பதே நம்பிக்கை

பூசாரியை மட்டுமல்ல ஒருவருக்கொருவர் தொட்டுக் கொள்வதும் விலக்கப்பட்டுள்ளது. இன்றய உலகத்தில் இது இயலாத காரியம் என்றாலும இதன் பின்னுள்ள காரணத்தை யாராலும் அலட்சியம் செய்ய முடியாது

ஒருவருக்கொருவர் தொட்டுக் கொள்வத-னால் நோயணுக்கள் பரவும் என்பது நிஜம் தான். ஆனால் வேறொரு காரணம் இதைவிட முக்கியமானது. எல்லா உயிரினங்களையும் சுற்றி ஆர என்றறியப்படும் ஓர் ஒளி மண்டலம் அமைந்தி-ருக்கும். அவை ஒன்றோடொன்று தொடும் போது தீங்குண்டாகும் என்பது நவீன சாஸ்திரம் சுட்டிக்காட்டுகின்றது. அதனால் கோயிலில் மட்டுமல்ல எங்கேயும் ஒருவருக்கொருவர் தொட்டுக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

கொடிமரம் கோயிலின் முதுகெலும்பா?

ஒரு கோயிலுக்குச் செல்லும் போது பக்தரை முதலாவது வரவேற்பது அங்குள்ள கொடிமரம். பெரிய கட்டடங்களின் இடிதாங்கி அளிக்கும் பயனையே கொடிமரமும் அளிக்கி-ன்றது. கோயில் கொடி மரத்தைவிட உயரமாகக்



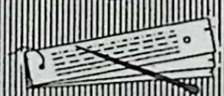
கட்டடங்கள் கட்டினால் தீபிடிக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் இதன் அடிப்படையில் உருவானது. இதனால் கோயிலான உடலில் கொடிமரமே முதுகெலும்பு எனக் கூறுகின்றனர். கொடி மரத்தின் அடிபாகம் கோயில் என்ற உடலின் அரைக்கட்டிலாகும். இங்கிருந்து அம்பலத்தின் கீழ்பாகம் வழியாக ஸ்ரீ கோயிலின் நடுவில் தேவவிக்கிரகம்வரை செல்ல வேண்டியது இது. ஆனால் பக்தர்கள் பார்வைக்கு கணித சாஸ்திரத்தின் அடிப்படையில் இது நிமிர்த்தி நிறுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. இது போன்ற கொடி மரத்தின் மேல் பாகத்தில் அந்தந்த கோயிலின் தேவனின் வாகனம் வைத்திருக்கப்படும். கோயிலின் கொடியேற்றத்திற்குப் பின்னாலும் ஓர் இரகசியமுண்டு. குண்டலிநீ சக்தியின் சின்னமான கொடிக்கூறையை பிராணயாமம் வாயிலாக ஜீவ சக்தி மண்டலத்துக்கு உயர்த்துவதின் அடையா - ளமாகும் கொடியேற்றம்.



பலிக் கல்லில் மிதிப்பது தீமையா?



கோயில் தரிசனம் நடத்தும் போது பலிக்கல்லில் மிதிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வது பக்தரின் கடமை கோயில் சாஸ்திரத்தின் முக்கிய பாகமாகும் பலிக்கற்கள். அவற்றில் தெரியாமல் மிதிக்க வாய்ப்புக்கள் ஏராளமுண்டு. அப்படி நிகழ்ந்துவிட்டால் எக்காரணத்தாலும் அதைத் தொட்டு வணங்கக்கூடாதென்பது ஆசாரிய விதி. பலிக்கல்லில் மிதிப்பது மிகப்பெரிய தவறுதான். ஆனாலும் அதை மறுபடியும் கையால் தொட்டு தலையில் வைப்பது அதைவிடப் பெரிய தவறும் பாவமுமாகும். தெரியாமல் பலிக்கல்லில் மிதித்துவிட்டால் கீழே கொடுத்திருக்கும் மந்திரத்தை மூன்று முறை ஜெபிக்கவும்.



ஓலைச்சுவடி

கரம் சரணகிருதம் வாக்காயஜம் கர்ம்மஜம்
வாஸ்ரவணநயனஜம் வா மானசம் வாபராதம்
விகித மிகிதம் வாசர்வமேல் தல்க்ஷமஸ்ய
சிவ சிவ கருணாப்தோ ஸ்ரீ மகாதேவ சம்போ

இந்த மந்திரம் ஜெபித்தால் தெரியாமல் செய்த அபராதம் நீங்கும். திவ்ய சக்தியின் உணர்ச்சிகளின் சின்னங்களே ஸ்ரீ கோயிலுக்கு சுற்றும் பதிக்கப்பட்டிருக்கும் பலிக்கற்கள் என்பது நம்பிக்கை. ஒரு கல்லிலி-ருந்து சக்தி அடுத்த பலிக்கல்லுக்கு கடந்து கொண்டிருக்கும். இவ்வாறு தேவவிக்கிரகத்தைச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் சக்தி துண்டித்து-ப்போதல் ஒரு போதும் நேரிடக்கூடாது. ஆனால் நடைபாதையில் பக்தர்கள் நடக்கலாம். ஏனென்றால் நடைபாதை வழியாக திவ்ய சக்தியின் ஒழுக்கு நிரந்தரமாகப் புறம் நோக்கி பரவிக் கொண்டிருக்-கின்றது.

கோயிலில் சென்றால் ஆலமரத்தைச் சுற்றிவர வேண்டுமா?

கோயில் தரிசனம் நடத்துபவர்கள் கண்டிப்பாக ஆல மரத்தையும் வலம் வர வேண்டும் என்று கூறுவது ஓர் நம்பிக்கை மட்டுமல்ல. இதன் பின் மகத்தான ஓர் சாஸ்திரம் அடங்கியுள்ளது.

மூலதோ:. பிரம்மரூபாய
மத்யதோ:. விஷ்ஹுரூபீணே,
அக்ரத:. சிவ ரூபாய
விருட்சராஜாயதே நம:.

இந்த மந்திரம் ஜெபித்து ஏழு முறை ஆலமரத்தை வலம் வர வேண்டுமென்பது விதி. பஞ்சாமிருத-

த்தின் நன்மைகள் தேவ விருட்சமான ஆலமரத்தைச் சுற்றி வரும் போது கிடைக்கப் பெறும் என்று ஆசாரியர்கள் கூறியுள்ளனர். ஒன்றாவதாக விஸ்வம் முழுதும் நிரம்பி நிற்கும்

ஸ்ரீ பரமேஸ்வரனின் நினைவு நமக்குள் நிறையும். மிகப் பயன்தரும் ஓர் உடற்பயிர்ச்சியாக ஆலமரத்தைச் சுற்றுவதை நாம் கருதலாம், என்பது இரண்டாவது பலன். நமது உடலுக்குத் தேவையான வாயுவும் ஒளியும் வலம் வரும் போது நாம் பெறுகின்றோம். ஆலமரத்திலிருந்து மிகுதியான பிராணவாயு (ஆக்சிஜன்) சுற்றி வலம் வரும் பக்தர் சுவாசிக்கலாம். கடைசியாக ஆலமரத்தின் நிழல், சுற்றி வரும் பக்தருக்கு குளிமை அளிக்கின்றது. ஆலமரத்தை வலம்வரும் போது பஞ்சாமிருதத்தின் நற்குணங்களை அடையலாம் என்பது கண்டறிந்தோம்.

ஆலமரம் வாயுவிலிருந்து கார்பனை உட்கொண்டு, ஆக்சிஜனை வெளிவிடுகின்றது. எல்லா தாவரங்களும் இவ்வாறே செய்கின்றன என்றாலும் ஆலமரத்தின் சிறுதண்டுகளும் இலைகளும் இருக்கும் அமைப்பின் விளைவாக எப்போதும் வாயுவை அசைவாடச் செய்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆதலால் மிக அதிகம் ஆக்சிஜன் வெளியே விட ஆலமரத்துக்கு இயல்கின்றது. மேலும் சிறிதளவாவது ஓசோன் உற்பத்தி செய்யுவும் ஆலமரம் திறன் பெற்றிருக்கின்றது. இது வாயுவை விட பொருள் அடர்த்தியுடையதனால் ஆலமரத்தின் கீழே தங்கி நிற்கின்றது. இது வாயுவை சுத்தம் செய்து சுவாச கோசத்திலுள்ள அணுக்களை அழிகின்றது.

இதனால் நம்முன்னோர்கள் ஆலமரத்தை வலம் வருவதை கட்டாயமாக்கி கோயில் விதிகளை வகுத்துள்ளனர்.





ஓலைச்சுவடி

பெண்கள் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யலாமா?



பெண்கள் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யவதைத் தடை செய்து ஆசாரியர்கள் விதிவகுத்துள்ளனர். ஆண்களும் சரியான விதிமுறைப்படி சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்வதில்லை என்றும் நாம் காண்கின்றோம்

"உரசா சிரசா வாசா

மனசானுஞ்ஜலினா திருஷா

ஜானுப்யாம் சைவ பாதாப்யம்

பிரணாமோ அஷ்டாங்க ஈரித.·." என்பது சாஷ்டாங்க நமஸ்காரத்தைக் குறித்து கூறப்படுவது. மார்பு,நெற்றி, வாக்கு, மனசு, தொழுகை, கண், கால்முட்டு என்பவைகளே சாஷ்டாங்க நமஸ்காரத்தில் உபயோகிக்கும் எட்டு உறுப்புக்கள். நமஸ்கரித்து கிடக்கும் போது இரண்டு கால்களின் பெருவிரல்கள் இரண்டு கால் முட்டுக்கள், மார்பு, நெற்றி என்ற நான்கு பாகங்கள் மட்டுமே தரையில் தொடலாம் என்றும் போதித்துள்ளனர். கைகள் தரையில் தொடாமல் இவ்வாறு கிடக்க முடியாதென்பதால் கவிழ்ந்து கைகளை எடுத்து தலைக்குமேல் நீட்டி வணங்குவதுதான் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம். தரையில் தொட்டிருக்கும் நான்கு பாகங்களும் தொழும் கையும் சேர்ந்து ஐந்தங்கமாகும். எஞ்சிய மூன்றும் வாக்கு, கண், மனது என்பவையாகும். அதில் வாக்கினால் மந்திரம் சொல்லி, கண்களால் தேவனைப் பார்த்து மனதால் தியானிக்க வேண்டும்.



ஓலைச்சுவடி

இவ்வாறு கவிழ்ந்துபடுத்து செய்வதனால் மார்பில், அழுத்தி அசௌகரியம் உண்டாவதால் பெண்கள் அனுபவிக்கும் இன்னல்களைத் தவிர்க்கவே பெண்கள் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம்

செய்யலாகாது என்று விதிக்கப் பட்டிருக்கின்றது.

நவீன மருத்துவத்துறையும் இவ்விதியை ஆமோதிக்கும். கருப்பையின் நன்நிலைக்கு இவ்வித நமஸ்காரம் தீங்கிழைக்கும் என்று கூறுகின்றது. கருப்பைக்கு இடம் பெயர்தலும் நிகழலாம் என்றும் இது கீழே தள்ளிவரும் ஆபத்தான நிலை பல பெண்களிலும் காணப்படு - வதாகவும் கண்டறிந்தனர். ஆனால் பெண்கள் குனிந்து வணங்கலாம் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது. இது கருப்பையின் நன்நிலைக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் நன்மையானதாகக் கருது-கின்றனர்.

இறைவனைவணங்கித் திரும்பும்முன் ஏன் தீர்த்தம் அருந்த வேண்டும்

கோயில் தொழுதுவிட்டுத் திரும்பிவரும் முன் **தீர்த்தம் வாங்க** வேண்டும் என்றும் அதன்பின் பிரசா**தம் ஏற்றுக்** கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுவ**துண்டு.**

தெய்வ அம்சத்தை மந்திர ஒலியுடன் அபிஷேகம் செய்தெடுத்த நீரே தீர்த்தமாக பக்தர்களுக்கு வழங்குவது. நம்பிக்கை மற்றும் சாஸ்த்திரத்தின் இரண்டு குணங்களும் அடங்கியதே தீர்த்தம். தேவ விக்கிரகத்தின் ஸ்பரிசத்தாலும் மந்திர ஒலிகளாலும் புனித மாக்கப்பட்ட பரிசுத்தம் முதலாவது குணம். துளசி முதலிய மூலிகைகளின் மருத்துவ -குணங்களே இரண்டாவது.

வலது கையின் ஐந்துவிரலும் மடங்கும் போது உண்டாகும் கைக்குழியில் தீர்த்தம் வாங்க வேண்டும் என்பது விதி கைக்குழியை அப்படியே உயர்த்திப்பிடித்து கையில் உயர்ந்து காணப்படும் சந்திர மண்டலத்துக்கும் சுக்கிர





ஓலைச்சுவடி

மண்டலத்துக்கும் மத்தியிலுள்ள இடுக்கு வாயிலாக தீர்த்தம் அருந்த வேண்டும்

இவ்வாறு தீர்த்தம் அருந்துவதனால் நன்மைகள் பல என்பதை மேநாட்டு ஆராய்ச்சிகளும் ஒப்புக்கொண்டுள்ளன. தீர்த்தங்களில் சேர்க்கும் துளசி, குவளை, தாமரை, மந்தாரை, தெற்றி, மஞ்சள் என்பவையின் மருத்துவ குணங்கள் முக்கியமாக இரத்த ஓட்டம் உணர்வடைகின்றது. இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களை அகற்றி உடலை சுத்தீகரிக்கின்றது.

இந்து மத ஆசாரத்தில் தீர்த்தம் அருந்துவதின் அவசியத்தைப் பற்றி விளக்கமுண்டு. பொதுவாக உதடுகளில் உமிழ்நீரில்லாவிட்டாலும் வாய்க்குள் உமிழ்நீர் இருக்கும் வாய்க்குள் நாவின் அசைவின் விளைவாக உதடுகளும் எச்சில் ஆக மாறும். அதனால் உதடுகள் வாய்க்குள் செலுத்தி விட்டு தீர்த்தம் அருந்த வேண்டும் இரு உதடுகளும் தொடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் அருந்திய தீர்த்த ஜலத்தின் மிச்சமாக உள்ளங்கையில்லிருப்பதை தலையிலும், முகத்திலும் உடலிலும் தெளிக்க வேண்டும் வாங்கிய தீர்த்தத்தில் ஒருதுளி கூட தரையில் விழச்செய்யலாகாது.



கோயிலில் ஏன் காணிக்கை செலுத்த வேண்டும்?

அருகாமையிலுள்ள கோயிலில் ஒரு காணிக்கை செலுத்த வேண்டும் என்று பாட்டி சொல்லும் போது இறைவனிடமிருந்து ஏதோ பெறுவதற்க்காக பாட்டி செய்யும் தந்திரம் என்று குழந்தைகள் கேலிசெய்வது வழக்கம்.


ஓலைச்சுவடி

ஆனால் இது கேலி செய்யத்தக்க வெறும் ஒரு தந்திரம் அல்ல. நம் முன்னோர்கள் இதையும் ஓர் ஆராதனையாகக் கருதியிருந்தனர். பொதுவாக ஒரு பால்பாயசம்,விளக்கு, பூ அல்லது விளக்கி-

ற்கான எண்ணை, முதலியவை காணிக்கையாக படைப்பது வழக்கம். ஒரு பொருத்தனை நேர்ந்து நிரந்தரம் பிரார்த்தனை செய்து இறைவனில் மையப்படுத்துவதன் விளைவாக பக்தனின் உள்ளத்தில் குடி கொள்ளும் ஜீவசக்தி உணர்வடைந்து நினைத்த வழிபாடை இறைவன் ஆசியால் நடத்த வல்லவனா-குகின்றான் என்று நம் முன்னோர்கள் பண்டைகாலத்திலே புரிந்து கொண்டிருந்தனர்.

பூஜைக்குத் தேவையான பொருள்கள் தேவனுக்கு காணிக்கையாகப் படைப்பதனால் படைப்பவர் தானும் பூஜையின் பாகமாக மாறுகின்றார்.

இந்த விஷயத்தில் மேல் நாட்டினர்களின் ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால் நிரந்தரமான திட நம்பிக்கையால் எதையும் சாதிக்க முடியும், அதற்கான சக்தி மனிதனில் உண்டு என்ற உண்மை அங்கீகரிக்கப் -பட்டுள்ளது. வழிபாடுகள் வாயிலாக பக்தர்களுக்கு கிடைக்கப் பெறுவதும் இதுவே. நேர்ச்சைகள் நடத்தாதவர்களும் கோயிலில் பக்தியுடன் காணிக்கைகள் படைப்பதைக் காணலாம். இறைவன், அரசன்,குரு, குடும்பத் தலைவன் என்பவர்களைக் காண செல்லும் போது வெறும்கையுடன் செல்லாகாது என்ற பாரத நம்பிக்கை இன்றும் உறுதியாகச் செயல்படுகின்றது.







ஓலைச்சுவடி

வெடி வழிபாடு எதற்காக?

சமாதானத்துடன் சிறிது நேரம் பிரார்த்தனை செய்யலாம் என்ற எண்ணத்துடன் கோயிலுக்குச் சென்றால் அங்கு காதை அடைக்கும் வெடி ஓசை கேட்கின்றது என்று சில இறை நம்பிக்கையா ளர்களே சலித்துக் கொள்வதைக் கேட்கலாம். மேலெழுந்த -வாரியாகப் பார்த்தால் அவர்கள்

சலித்துக் கொள்வது நியாயம் என்று தோன்றும் அனேகமாக கோயில்களில் காதடைக்கும் ஓசையுடனே வெடி வழிபாடு நடக்கின்றது. ஆனால் இந்த் வெடியை நம் முன்னோர்கள் பக்தியுடன் கொண்டிருந்தனர்.

'கையிலிருக்கும் பணத்தைக் கொடுத்து வெடி வைத்து காதை அடைக்கச் செய்வதிலா பக்தி' என்று கேள்வி கேட்போரும் உண்டு.

துயிலும் இறைவனை நாம் வந்திருப்பதை அறிவித்து விழிக்க வைப்பதற்காகச் செய்யும் ஆராதனையே வெடி வழிபாடு என்று பழைய மக்கள் கருதிவந்தனர்.

நம்நாட்டில் பல கோயில்களிலும் வெடி வழிபாடு ஓர் முக்கிய ஆராதனை. அதை நடத் - துவதற்காக சில்லறை நாணயங்களை சேகரித்து வைத்து சேர்த்து வழங்கும் பக்தர்களும் உண்டு. ஆனால் கோயில்களில் வெடி வழிபாடு நடத்துவதின் பின்னால் ஒரு பெரிய தத்துவம் மறைந்துள்ளது. பிரபஞ்சம் உருவானதில் "பிக்-பாங்தியரி" என்ற சித்தாந்தம். பிரபஞ்சத்தில் பல கோடி வருடங்க ளுக்கு முன் ஒரு மாகா வெடித்தால் நிகழ்ந்த தென்றும் அதில் சிதறி உருவானதே விண்வெளி கோளங்கள், கிரகங்கள் முதலியவை என்று ஓர் சித்தாந்தம். இதை அடையாளமாக்கி வெடி வழிபாடு நடத்துகின் -றனர் என்பதே. வெடி ஓசை உயரும் போது சுற்றுச் சூழலிலுள்ள விஷ அணுக்களும், தீயசக்திகளும் அகன்று போகும் என்பதும் ஓர் உண்மை.



பெண்கள் தேவிக்கு பொங்கல் படைக்க வேண்டுமா?


ஓலைச்சுவடி

நம் கோயில்களில் வருடம் தோறும் கொண்டாட்டத்துடன் நடத்தும் ஓர் சடங்கு பொங்கல். கோயிலில் மட்டுமல்ல விசேஷ நாட்களில் வீட்டு முற்றத்திலும் பொங்கல்

படைக்கின்றனர். கான்கிரீட் வீடுகளும் வளர்ந்து நாடு "சைபர்சிடி" யாக மாறிவரும் காலத்தில் இது குறைந்து வருகின்றது.

பக்தி வெளிப்படுதலால் தேவீ நாமங்கள் சொல்லிக்கொண்டே பக்தர்கள் தேவதைகளுக்கு பொங்கல் படைக்கின்றனர். ஜகத் மாதாவான பராசக்தியை பூஜிக்கும் போது மாதாவுக்கு முன் அந்த சத்சொரூபத்தை இதன் வாயிலாக சமர்ப்பிக்கின்றனர். இருளை அகற்றி ஒளிக்காக வேண்டுவதே இச்சடங்கின் முக்கிய விசுவாசம். மேலும் தங்கள் வெற்றி தோல்விகளையும், ஆசைகளையும், விவரித்து ஆறுதலடைவது இதனால் பெறும் பயன்.

திராவிட மக்களில், பய பக்தியுடன் விசுவாசத்துடனும் பெண்கள் பொங்கல் படைக்கும் போது, பானைகளில் கொதித்துப் பொங்கிமறிவது அகம் என்றே நம்பிக்கை. அகம் அழிந்து கடைசியில் அது நிவேத்யமாக மாறுகின்றது.

கடும் வெப்பம், மூச்சுத்திணற வைக்கும் புகை, ஓசை நிறைந்த சூழ்நிலை முதலியவை பெண்களில் அன்றாட வாழ்க்கையின் சோதனை - களையும் இக்கட்டான நிலைகளையும் சமா-ளிக்கும் திறனை அளிக்கின்றன.

மண்பானையில் பொங்கலிடுவதன் நன்மை சிறப்பானது. மண்பானையில் சமைக்கும் உணவிலுள்ள அசுத்தங்களை மண்பானை உறிஞ்சி எடுக்கும் என்பது அறிவியல் சுட்டிக் காட்டியுள்ளது.



கோயிலில் நேர்ச்சைச் சோறு உண்ணத் தவற வேண்டாம் என்பது ஏன்?


ஓலைச்சுவடி

கோயிலில் சமைக்கும் சோறு கண்டிப்பாக

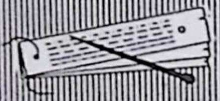
உண்ண வேண்டும் என்று கூறினால் இக்காலத்து இளைஞர்கள் "கோயிலில் ஏன் சாப்பி வேண்டும்? உணவு விடுதியிலோ வீட்டிலோ சாப்பிடலாமே" என்பார்கள். அவர்கள் கூறுவதில் நியாயமிருக்கின்றது. பசியாறுவதற்கு கோயிலில் சாப்பிட வேண்டுமென்பதில்லையே வீட்டிலோ விடுதியிலோ பசியாற்றிக் கொள்ளலாமே.

கோயில் சோறு பசிக்காக உண்ணுவதல்ல. இறைவனுக்குப்படைத்த அன்னம் உண்ண வேண்டும் என்பதற்காகவே. அதனால் இறைவன் அருள் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கைக்காகவே உண்கின்றோம்.

கோயிலில் இறைவனுக்குப் படைத்த உணவில் பல சிறப்புக்கள் உள்ளன. இந்த சோறுக்காகப் பயன்படுத்தும் அரிசியின் சிறப்பென்னவென்றால் தவிடு நீக்காமல் குத்திய அரிசியே பொதுவாக உபயோகிப்பது. அதன் குணங்கள் எதுவும் நஷ்டப்படாமல் சத்துள்ளதாகயிருக்கும். மேலும் கோயிலில் சமையல் செய்யும் பாத்திரமும் சிறப்பானது. ஓட்டினாலான உருளியில் அது தயாராக்கப்படும். அலுமினியம் போல் தீங்குகள் எதுவும் ஓட்டில் இல்லை. அதனால் உடல்நிலைக்கு எந்த பாதிப்பும் வரவாய்ப்பில்லை. இதைக் கிளறுவதற்கான பரந்த அகப்பைகள் இரும்பு அல்லது ஓட்டினால் செய்யப்பட்டவை யாயிருக்கும். எதுவானாலும் தீங்கில்லை நன்மையே. இரும்பினாலான அகப்பை மிக நன்று. இரும்பின் அம்சங்கள் உணவில் கலந்து சோறை மேன்மைப் படுத்தும். இரும்புச்சத்தின் நன்மைகள் நவீன மருத்துவம் தெளிவாக விளக்கியுள்ளது.

இதில் பக்தருக்குள்ள திருப்தி, இறைவன் அருகாமை கிடைக்கப்பெறுவதே. இந்த நேர்ச்சைச் சோறில் சேர்க்கும் துளசி இலையும் மருத்துவ குணங்கள் நாம் நன்கறிந்துள்ளோம் அல்லவா?





ஓலைச்சுவடி

சங்கூதுவதில் என்ன மகத்துவம்?

கடலிலிருந்து கிடைக்கும் ஒரு செத்துப் போன பிராணியிலிருந்து எழும்பும் ஓசையே சங்கொலி என்றும் இது சுற்றுச் சூழ்நிலையை ஒலி மாசுபடிய வைக்கும் என்றும் இறுதித் தேர்வில் எழுதிய ஒரு மாணவனைக் குறித்து ஏதோ பத்திரிகையில் படித்தே ஞாபகம்.

அந்த மாணவன் மீது பெரும் தவறு எதுவும் இல்லை என்றே கூற முடியும். ஏனென்றால், அந்த மாணவன் படித்திருந்ததும் பெரியவர்கள் போதனையால் புரிந்து கொண்டிருந்ததும் அவ்வளவே. ஆனால்,

சங்கொலியின் மகிமையைப் பற்றி சாஸ்திரமும் ஆசாரவிதிகளும் ஏராளம் தகவல்கள் வெளியிட்டுள்ளன.

பொதுவாக கோயிலிலே நாம் சங்கொலி உயருவதைக் கேட்கின்றோம். தீபாராதனை வேளையில் மந்திரம் ஜெபிக்கும் ஓசை, மணி மற்று சங்கின் ஓசை என்பவை காதுக்கு இன்பமுட்டும் போது, தேவ விக்கிரகங்களுக்கு முன் தீபச்சுடர்கள் உயருவதும் காணும் போது பக்தரில் பரவசம் நிறைவதும் மனதில் நிம்மதி பிறப்பதும் நாம் கண்டறிந்திருக்கின்றோம்.

இறைவனைச் சார்ந்த "ஓம்" எனும் மங்கள ஓசையே சங்கிலிருந்து எழும்புவது.

விளம்பர ஒலியாகவும் சங்கொலிளைக் காண்பதில் தவறில்லை. குருக்ஷேத்திர யுத்தத்தின் ஆரம்பத்தில் போர்க்களத்தில் எழுப்பக்கேட்ட சங்கொலி அறிந்தவர் மனதிலிருந்து ஒருபோதும் மறைவதில்லை.

சங்கை உரைத்து சில நோய்களுக்கான மருந்துக்கலவையில் சேர்ப்பதுண்டல்லவா!



இதிலிருந்து சங்கில் ஓர் தனிப்பட்ட மருத்துவ குணம் இருப்பதை அறியலாம்.

சங்கிலிருந்து உயரும் ஒலி அலைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நபரின் மூளையில் பயன் தரும் அதிர்வுகள் உண்டாகும் என்று நவீன சாஸ்திரம் கண்டறிந்துள்ளது.

சங்கினுள் கடல் இரைகின்றதா?

சங்குகளுக்குள் கடலிரையும் ஓசை கேட்கும் என்று ஓர் நம்பிக்கை உண்டு. சங்கு வாங்கும் கடையில் அதை வாங்கும் போது அதைத் தட்டி சப்தம் கேட்பதும் காதுக்கருகில் வைத்து கடலிரைச்சல் பரிசோதிப்பதும் வழக்கமானது.

ஒலியின் முக்கிய தன்மையான எதிரொலியின் அடிப்படையில் இந்த இரைச்சல் கேட்கின்றது என்பது உண்மை. வாயுவில் எப்போதும் இது போன்ற எதிரொலிகள் உண்டாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை நாம் கேட்குமளவுக்கு உரக்க ஏழும்புவதில்லை என்பதால் நம் காதுகளுக்கு எட்டவில்லை. சங்கை காதில் வைத்துப் பார்க்கும் போது வாயுவில்லுள்ள சில அதிர்வு எண்ணிலுள்ள ஓசை அலைகளே எதிரொலிக்கின்றன. எந்த அதிர்வு எண் பிரதிபலிக்கப்படுகின்றது என்பது அதனுள்ளிலுள்ள வாயுவின் கன அளவைப் பொறுத்திருக்கும். இவ்வாறு பிரதிபலிக்கும் ஓசையும் அதே அதிர்வு எண்ணிலுள்ள ஓசையும் சேரும் போது அனுநாதம் உண்டாகின்றது. மேலும் ஓசையின் தீவிரம் பல மடங்காக அதிகரிக்கின்ற போது நம் காதுகளால் கேட்க இயலுகின்றது. இந்த ஓசை கடலிரைச்சல் போல் தோன்றுகின்றது என்பதே உண்மை.

மணி ஓசையின் தனித்தன்மை என்ன?



பூஜை நேரங்களிலும், கோயில்களிலும் மட்டும் பயன்படுத்தியிருந்த மணி இப்போது வீடுகளில் அழைப்பு மணியாகவும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

பூஜைக்குப் பயன்படும் ஒரு பொருளாகவே மணியைப்பற்றி நாம் கருதி வந்தோம். ஆனால் மணி யோசையை யாரும் ஆராய்ந்தறிய முன்வருவதில்லை.



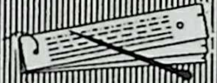
கிராமப்புறத்து செம்மண் சாலைகளில் ஊர்ந்து நகரும் மாட்டு வண்டிகளில் மாடுகளின் கழுத்திலிருந்து எழும்பும் மணியோசையைப் பற்றி நம் கவிஞர்கள் அழகாக வருணித்துள்ளனர்.

மணியோசை ஓர் ஓம்கார நாதம் என்பதே அதை ஆராய்ந்தவர் கண்டறிந்தது.அலை போல் உயர்ந்து படிப்படியாகத் தாழ்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் உயரும் ஓம் என்ற பிரவண மந்திரத்துக்கு மனதை உணர்வூட்ட இயலும் என்று அவர்கள் கருத்து. பக்தர்களை பரவசத்திற்கு கொண்டு செல்லும் இயல்பு இவ்வோசைக்கு உண்டு என்பதைநாம் கண்டறிந்தோம்.



தாழம்பூ பூஜைக்கு எடுக்காதது ஏன்?

தாழம்பூவை பூஜைக்கு எடுக்க வேண்டாம் என்று யாராவது கூறினால் நாம் சந்தேகக் கண்களுடன் தான் பார்ப்போம்.



ஓலைச்சுவடி

ஏனென்றால் தூய்மையும் அழகும் நறுமணமும் மிகுந்ததோர் மலரே தாழம்பூ. இதைப் பூஜைக்கு எடுக்கக் கூடாதென்பதன்

பின்னால் சில காரணங்களுண்டு. ஒரு பழைய கதையில் தாழம்பூ பொய் சாட்சி கூறினதாகவும் அதற்கான தண்டனை அனுபவிக்கின்றது என்றும் கூறுவது நிஜத்துக் கொவ்வாது.

தாழம்பூவை விரிவாக சோதனை செய்ததில் அதில் எதிர்மறை விசைகள் செயல்படுவதாகத் தெரிய வந்தது. இந்த அழகான பூவை பூஜைக்கு எடுக்காததன் காரணம் இதுவே.

நந்திகேசனை ஏன் பூஜிக்க வேண்டும்

வேளாண்மை விளைச்சலை அபிவிருத்தி செய்ய நந்தி கேசனுக்கு பூஜை செய்ய வேண்டும் என்பது ஆசாரிய விதி.

காளையை பூஜை செய்தால் விளைச்சல் எப்படி அதிகரிக்கும் என்ற சந்தேகம் இயல்பானது. நிலத்தில் உழைப்பதுக்குப் பதில் பூஜை செய்தால் போதுமா என்று கேட்பவரும் உண்டு "எலும்பு முறிய வேலை செய்தால் பல் முறிய உண்ண லாம்" என்ற முதுரையை நம்பி வாழ்பவன் தானே உழவன்.

காளையை தருமத்தின் சின்னமாகக் கருதுவதன் காரணமே அதன் கடின உழைப்பு.

நெல் விளைந்து அறுவடை செய்ததும் சத்தான நெல்லை நாம் எடுத்துக் கொண்டு கழிவுப்பொருளான வைக்கோலைக் காளைக்குக் கொடுக்கின்றோம். மறுபடியும் அதன் கழிவுப் பொருளான சாணம் முதலியவற்றை நிலத்துக்கே உரமாகத் தருகின்றது.

காளைக்குப் பதிலாக டிராக்டர் உபயோ - கிக்கும் போது வேலை சுலபமாக முடியும். விரைவிலும் நடக்கும் ஆனால் தருமம் நிலை நிற்கவில்லையே? உழவைச்செய்யும் டிராக்டரின்

கழிவுப்பொருட்கள் நிலத்துக்கும் உழவருக்கும் தீங்கானவை. வேறு எருக்களை நம்பியிருப்பதால் நிலமும் காலப்போக்கில் வேளாண்மைக்கு ஒவ்வாத நிலமாக மாறும்.

இந்த தருமத்தை நிலை நிறுத்தவே வேளாண்மை செழிக்க நந்திகேசரை பூஜை வாயிலாக காளையை மதிக்க வேண்டும் என்பது.

கோயில் முற்றத்திற்குள் சென்றாலும் ஜீவசக்தி கிடைக்குமா?

கோயிலுக்குட்பாகம் செல்ல இயலா-விட்டாலும் வெளியிலாவது போய் வணங்கி வர வேண்டும் என்று ஆசாரியர் கூறுவதுண்டு.

தேர்வு எழுதவோ அல்லது வேறு ஏதாவது முக்கியமான விஷயங்களுக்காகப் போக வேண்டிய-வர்கள் கோயிலுக்குள் சென்று தீர்த்தமும் பிரசாதமும் வாங்காமல் கோயில் முற்றத்தில் நின்று பிரார்த்தனை செய்து சென்றால் போதும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வதுண்டு.

இதையும் மூட நம்பிக்கையாகக் கருதுவதே பொதுவான இயல்பு. ஆனால் இது வெறும் மூட நம்பிக்கை அல்ல.

கோயில்களின் கட்டட நிர்மாண அமைப்பின் விளைவாகவே நமக்கு இவ்வாறு வணங்கியும் பலன் கிடைக்கின்றது. வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் தனித்தன்மையின் காரணமாக நாம் எந்த கோயிலில் சோதனை செய்தாலும் அங்கே நவீன விஞ்ஞானம் 'ஜியோ எனர்ஜி' என்றழைக்கும் பூசக்தி பரவிக் கொண்டிருப்பதை உணரலாம்.

பக்தியுடன் கோயிலுக்கு சென்று சேரும்


ஓலைச்சுவடி

பக்தருக்கு அனுகூலமான சக்தி அளிப்பதோடு அவரில் நன்மையயான மாற்றங்களையும் காணலாம். சாதாரண பூமியில் அசைவற்ற சக்தி 'ஸ்டாடிக் எனர்ஜியே' காணப்படும். ஆனால் கோயில் நிர்ம்மாணத்துக்கான வாஸ்துத் திட்டங்களின் விளைவாக அது சலன சக்தி டைனமிக் எனர்ஜியாக மாறுகின்றது. இந்த சக்தியே பக்தருக்குள் சென்று பரவுகின்றது. இது தினமும் பூஜைகள் நடத்தும் கோயில்களில் மட்டும் கிடைப்பதல்ல என்று நிருபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

பூஜைகள் முறையாகச் செய்யப்படாத ஒரு கோயில் வளாகத்தில் போய் வணங்கி வந்தாலும் இந்நன்மை கிடைக்கும் அதாவது சக்தியின் நிலை அதிகரிக்கும் என்று நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. "கோயில்களின் சக்திச் செயல்பாடுகள்" என்ற தலைப்பில் டாக்டர் பிரபாத்குமார் போதார் சுக்ருதீன்திரா ஓரியன்டல் ரிசர்ச் இன்ஸ்டிட்யுட் ஜர்னல் (அக்டோபர் 1999) இல் இது சம்மந்தமாக மிக விரிவாக எழுதியுள்ளர்

சென்னைக்கு அருகாமையில் மாமல்ல - புரத்தில் பல வருடங்களுக்கு முன் அழிந்து போன ஓர் கோயிலில் இவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையிலே இது எழப்பட்டது.

மேல் குறிப்பிட்டுள்ள கோயிலில் சிவலிங்கம் உடைந்து சிதறி, பூஜைகள் எதுவும் செய்யப்படாமல் நாசமடைந்திருந்தாலும் அங்கே செல்பவர் உடலில் சக்தி நிலை அதிகரித்ததாகக் கண்டார்.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது கோயில் முற்றத்தில் சென்று சேருபவர்களுக்கும் சக்தியளிக்க கோயில் அமைப்புக்கு இயலும் என்பதே.

தியானம் வாழ்க்கைக்கு பயனளிப்பது எப்படி?

தியானம் வாழ்க்கைக்கு பயனளிக்கும் என்று பழைய தலைமுறை நம்மை கற்பித்திருக்கின்றது.

சாந்தமாயிருந்து ஒரே சிந்தனையுடன் தன்னிலும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றிலும் குடிகொள்ளும் ஜீவசக்தி இறைவன் அருளும் சக்தி என்று மனதில் கொண்டுள்ள ஆராதனையே தியானம்.

யுகங்கள் கழியும் போது நிகழவிருக்கும் மனதின் சுத்திகரிப்பு இந்த ஜன்மத்திலேயே பரிணமிக்கும் சாதனையென்று தியானத்தை சிறப்பிக்கலாம்.

தியானத்தின் பயன்களை நவீன அறிவியல் அங்கீகரித்துள்ளது. மனதுக்கும் புத்திக்கும் சக்தி பெற ஓரே ஒரு பாதை மட்டுமே நவீன விஞ்ஞானம் உபதேசிக்கின்றது. அது தியானத்தின்பாதை. மனதை ஒரு நிலைப் படுத்தி ஒரு தனிப்பட்ட புள்ளியில் மையப்படுத்தி தியானம் செய்தால் மனதை அலட்டும் எல்லா சிந்தனைகளிலிருந்தும் விடுதலை பெறலாம்.

தியானத்தின் ஆழமான நிலையில் செல்லும் போது மூளையிலுள்ள பீடா அலைகள், ஆல்ஃபா, காமா, டெல்டா, தீடா என்ற அலைகளாக மாறுதலைடைகின்றன. என்று அறிவியல் கற்பிக்கின்றது. இவ்வலைகட்கு மூளையை அனேகம் மடங்கு விருத்தியடைந்து செயல் படச் செய்யும் என்பது ஈ ஈ ஜி ஆராய்ச்சி வாயிலாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. வெளி நாட்டு பல்கலைக் கழகங்கள் தங்கள் மருத்துவ நூல்களில்தியானத்திற்குத் தகுந்த இடமளித்துள்ளன.





ஓலைச்சுவடி

தெற்குதிசையிலுள்ள தீபம் ஏன் தரிசிக்க வேண்டும்?

தீபத்திற்கும் அதன் சுடர்களுக்கும் சாஸ்திரப்படி நற்குணங்கள் உள்ள போதிலும், தெற்கு திசையிலிருந்து வரும் தீபத்தை தரிசிக்க வேண்டும் என்று ஆசாரியர் கற்பித்துள்ளனர்.

ஆனால் குத்து விளக்கிற்கு திரிவைக்கும் போது தெற்கு நோக்கி வைத்து பற்றவைக்க வேண்டும். தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கி ஒரு காந்த சக்தி செயல்படுகின்றது இந்த காந்த சக்தியின் ஆரம்ப இடமான தெற்குப் பக்கத்திலிருந்து வரும் தீபச்சுடர் அந்த காந்த சக்தியின் வழியாகக் கடந்து வருகின்றது. இதனால் தெற்குதிசையிலுள்ள தீபத்தைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்று ஆசாரியர்கள் விதித்தனர். இவ்வாறு கடந்து செல்லுவதற்காகவே பழைய சுவர்களில் தெற்கேயும் வடக்கேயும் துவாரங்கள் அமைத்திருந்தனர்.



தெற்கு நோக்கியுள்ள அதாவது காந்த சக்திக்கு எதிரான உள்ள பலதுக்கும் பழைய மக்கள் விலக்கு விதித்திருந்தனர். வீடுகட்டும் போது பொதுவாக தெற்கு நோக்கி படி கட்டுவதில்லை. குளிக்கும் போது தெற்கு நோக்கி நின்று முங்கக் கூடாதுதென்று விதித்தனர். மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழிக்கும் போது தெற்கே பார்த்து உட்காரக்கூடாது. கோடாலி முதலிய கருவிகளை தெற்கு பாகத்தில் வைக்கலாகாது. இப்படி தெற்குத் திசையைப் பற்றி பல விஷயங்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.



ஓலைச்சுவடி

குத்துவிளக்கு ஏன் எள்ளெண்ணை ஊற்றி எரிக்கின்றோம்?



குத்து விளக்கில் எள்ளெண்ணை விட்டு பற்ற வைக்க வேண்டும்எனக் கூறும் போது எந்த எண்ணையானால் என்ன, விளக்கு எரிந்தால் சரிதானே என்று பலரும் பதிலளிக்கலாம்.



இது முற்றிலும் தவறு. கண்டிப்பாக எள்ளெண்ணையே குத்து விளக்கில் ஊற்ற வேண்டும். சனி தேவனை துதித்து ஆசிபெறவே எள்ளெண்ணை உபயோகிப்பது. எள்ளெண்ணை சனி கிரகத்தின் பிரதிநிதியாகக் கருதப்படுகின்றது.

எள்ளெண்ணை இரும்புச் சத்தடங்கியது என்பது நம்மில் பலருக்கும் தெரியாது, நம்நாட்டில் இரும்புச் சத்து பற்றாக் குறையால் வரும் பாதிப்பு மிக அதிகமாக உள்ளது.

பண்டைக் காலத்தில் இதை அறிந்திரு-ந்ததனால் விளக்கிற்கும், குளிப்பதற்க்கும், சமையலுக்கும் எள்ளெண்ணையே பயன்படுத்தி வந்தனர். இடைப் பயிராக பெரும்பகுதி எள் பயிரிடப்பட்டிருந்தது.



நோயுற்று மருத்துவரிடம் செல்லும் போது மருத்துவர் இரும்பு மாத்திரைகளும், டானிக்குகளும் பரிந்துரை செய்யும் போதெல்லாம் நமக்கு எள்ளின் மேன்மை தெரியாமல் போகின்றது. எள்ளெண்ணை உபயேகித்து விளக்கு எரிக்கும் போது சுற்றுச் சூழலில் இரும்பின் பிராணசக்தி பரவியிருப்பதும் நாம் அறிவதில்லை.



ஓலைச்சுவடி

இரும்பின் பற்றாக்குறை தீர்ப்பதற்கு இதன் சக்தியின் உறைவிடமான சனி கிரகத்திலிருந்து சக்தியை இழுத்தெடுக்க சாஸ்தா கோயில்கள் பல இடங்களிலும் அமைக்க பண்டையவர்கள் தயாரானார்கள்.

பொரித்த எண்ணையால் விளக்கு பற்ற வைக்கலாமா?

பொரித்த எண்ணையை விளக்கில் ஊற்றக் கூடாது என்பது முன்னோர்கள் வகுத்த விதி. அதே போல் விளக்கு பற்றவைக்கும் எண்ணையைச் சமயலுக்கும் பயன்படுத்தக் கூடாது என்பது விதி.

நவீன சாஸ்திரத்தின் படி ஒரு முறை பொரித்த எண்ணையால் மறுபடி சமையல் செய்வதும் தவறு. இதற்கு காரணமுண்டு.

முன்பு நம்பிகைக்கையாகவே இது கடை பிடிக்கப்பட்டிருந்தது. ஆனால் இப்போது அதனாலு-ண்டாகும் தீங்குகளை பற்றி நவீன சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. பல சோதனைகள் செய்தே இதை நிருபித்துள்ளனர்.



அப்பளம் முதலியவை பொரித்த பின் அந்த எண்ணையை பத்திரப்படுத்தி வைத்து மறுபடியும் பயன்படுத்தும் வழக்கம் இன்றும் உண்டு. இது தீமை விளைவிக்கும் என்பது நிபுணர்கள் கருத்து. பொரிப்பதற்காக எண்ணையை ஒரு முறை உபயோகித்தால் அது சூடாகும் போதே அதில் கார்பன் உருவாகும் அவ்வாறு கார்பன் உருவான எண்ணையில் வேறு எண்ணை சேர்த்தாலும் அதே எண்ணையை பயன்படுத்தினாலும் தாயாராகும் உணவுப் பொருளில் தீங்கு விளைவிக்கும் கூட்டுப் பொருள்கள் உருவாகும் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இந்த உண்மையை அன்றே புரிந்து கொண்டு இப்படி ஒரு வழக்கம் ஏற்படுத்தியிருந்தனர் எனக் கூறலாம்.



ஓலைச்சுவடி

குத்து விளக்கில எத்தனை திரிகள் பொருத்திபற்றவைக்க வேண்டும்?

'ஏகவர்த்திம்மஹா வியாதிர்
துவிவர்திஸ்து மஹாத்தனம்
த்ரிவர்த்திர் தரித்ரதா,
பஞ்சவர்த்திஸ்து பத்திரம் ஸ்யா-
துவி வர்த்திஸ்து சுசோபனம்'
வர்த்தி என்றால் திரி என்று பொருள்.

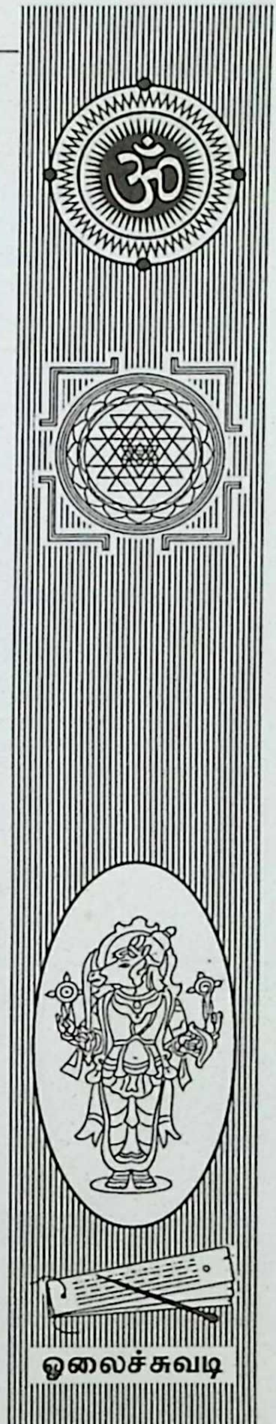
மாலை நேரம் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்வற்காகப் பற்றவைக்கும் குத்து விளக்கின் திரியைப் பற்றியே மேலே கொடுத்திருக்கும் மந்திரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளது.

விளக்கில் எத்தனை திரிகள் இருந்தால் என்னவென்று புதிய தலை முறை வினவலாம். ஆனால் இதற்கு பதில் கூறுமுன் பல விஷயங்களை விவரிக்க வேண்டியதாயிருக்கும்.

ஒரு திரி மட்டும் பொருத்தி விளக்கேற்றினால் வயதானவர்கள் கோபப் படுவார்கள் ஒற்றைத்திரி நோயின் அடையாளம் என்பார்கள். மூன்று திரியில் விளக்கேற்றினால் அது அலட்சிய த்தின் லட்சணம் என்றும் நான்கு திரியானால் தரித்திரம் என்றும் அறிவுள்ளவர்கள் கூறுவார்கள். இரண்டு திரியைப் பொருத்தி விளக்கேற்றினால் மிக நன்று. கிழக்கு நோக்கியும் மேற்கு நோக்கியுமானால் உத்தமம். இதை விட ஐந்து திரிகள் இடுவது மிக உசிதமானது என்றெல்லாம் ஆசாரியர்கள் விதித்துள்ளனர்.

திரிகள் எத்தனையானாலும் ஒளியில் வேறுபாடுண்டாகும் என்பதல்லாமல் வேறென்ன உண்டு என்ற கேள்விக்கு பதில் கூறுவது மிகவும் சிக்கலானது.

'டௌசிங்ராட்' என்ற சிறு கருவியால் சோதனைகள் செய்து இது சம்பந்தமான சில உண்மைகள் விஞ்ஞானம் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.



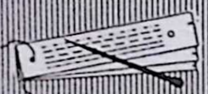
ஒருதிரி மட்டும் பொருத்தி எரியவிட்ட விளக்கிலி - ருந்து எதிர்மறை சக்தி பரவுகின்றது என்று தெரிகின்றது. இரு திரிகளால் எரியும் விளக்கில் கண்டது அனுகூலமான சக்தி. மூன்று, நான்கு திரிகளால் எரியும் விளக்கிலிருந்தும் எதிர்மறை சக்தியே வெளிப்பட்டது. ஐந்து திரிகள் பொருத்திய விளக்கிலும் அனுகூல சக்தி காணப்பட்டது.

இந்த விஞ்ஞான ரகசியத்தைப் புரிந்து கொண்டுதான் இரண்டு அல்லது ஐந்து திரிகளிட்டு விளக்கேற்ற வேண்டும் என்று ஆசாரியர்கள் விதித்தனர்.

ஓட்டு விளக்கின் சுடரை இரவின் காவல்காரன் என்பது ஏன்?

ஓட்டுக் குத்து விளக்கின் சுடரை இரவின் காவல்காரனென்று பொதுவாகக் கூறுவதுண்டு. ஓட்டு விளக்கு என்றால் ஓடு என்ற கலப்பு உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட விளக்கு என்று பொருள். இது போன்ற குத்து விளக்குகளிலிருந்து மனித உடலில் செம்பு, வெள்ளி, ஈயம் என்ற உலோகங்களின் பற்றாக்குறை ஓரளவு குறையும். மேலும் இதில் எள்ளெண்ணை ஊற்றும் போது இரும்புசத்தும் கிடைக்கப் பெறலாம். தங்க நகைகள் அணிந்து ஓட்டு விளக்கில் எள்ளெண்ணை ஊற்றி பயன்படுத்தினால் பஞ்சலோகத்தின் நன்மைகள் நமக்கு கிடைக்கும். ஓட்டு விளக்கின் கூட்டுலோ-கங்களின் சக்தியும்,எள்ளெண்ணையின் இரும்பின் சக்தியும் சேர்ந்து வரும் போது எரியும் சுடரைச் சுற்றிலும் ஆரோக்கிய சக்தி பரவுகின்றது. அவை நோய் வரும் காரணங்களை அழித்து விடும் என்று நவீன சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. இதை துஷ்டமூர்த்திகளை அழிக்கும் சக்தி என்று பாட்டிமார் கூறுகின்றனர். பகலில் சூரியன் காவல் காரனாக இருப்பது போல் இரவில் ஓட்டு விளக்கில் ஒளிரும் சுடர் மனிதருக்கு





ஓலைச்சுவடி

இரட்சகனாகவும் காவல் காரனாகவும் இயங்குவதாக முதியோர்கள் கூறுவார்கள்.

மாலைப் பொழுது சாய்வதற்குஒருநாழிகை நேரத்துக்கு முன்பு தீபம் ஏற்றுவது ஏன்?

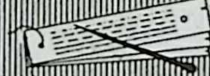
மாலையில் விளக்கேற்றுவது மிக அவசியம் என்று அனேகர் ஒப்புக்கொள்வர் என்றாலும் மாலைப் பொழுதடைவதற்கு ஒருநாழிகை நேரத்திற்கு முன் விளக்கேற்ற வேண்டும் என்று மிகச் சரியாக எடுத்துக் கூறும் போது யாரும் கேள்வி எழுப்ப வாய்ப்புண்டு.

மாலை நேரம் தீபம் கொளுத்த வேண்டும் என்றும், எத்தனை திரிகள் பொருத்தி விளக்கேற்ற வேண்டும் என்றெல்லாம் விதி எழுதிய ஆசாரியர்கள் ஒருநாழிகைக்கு முன்பு தீபம் பற்ற வைக்க வேண்டும் என்றும் எழுதி வைத்துள்ளனர்.

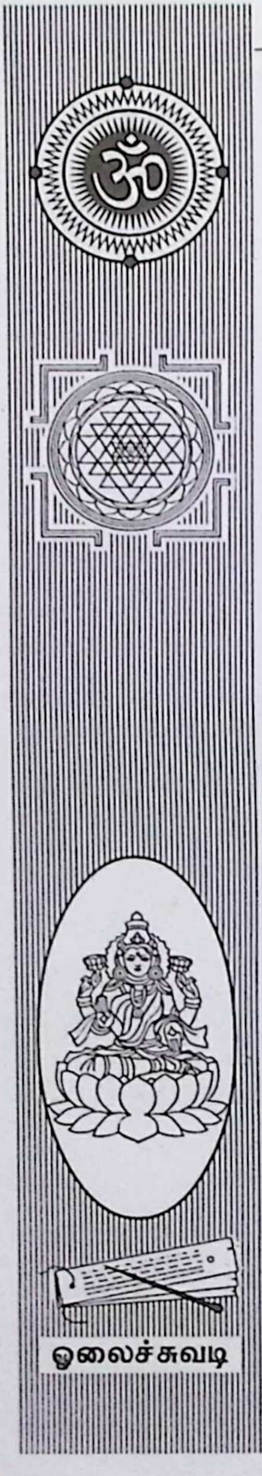
பொழுது சாயும் முன் தீமையின் சின்னமான மூதேவி வந்து சேரும். அதனால் அதற்கு ஒருநாழிகை முன்பு விளக்கேற்ற வேண்டும் என்று கூறப்படுவதாக அனேகர் புரிந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அவ்வாறு தீமையை வீட்டினுள் நுழைய அனுமதிக்காமல் நன்மையின் அடையாளமான ஸ்ரீதேவியை வரவேற்க இயலும்.



இதுவே விசுவாசம் என்றாலும் இதைக் குறித்து நவீன சாஸ்திரம் எவ்வாறு ஒப்புகின்றது என்று பார்ப்போம். விளக்கிலிருந்து ஒளிரும் தீபச்சுடர் நன்மைசெய்யும் என்று உறுதி செய்கின்ற கண்டுபிடிப்புகள், ஒரு நாழிகை முன்பு விளக்கேற்ற வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையையும் உறுதி செய்கின்றது. மாலைப் பொழுது வருமுன்னே சுற்றுச்சூழலில் விஷ அம்சம் பாதிப்புண்டாக்கும் என்றும் அதனால் ஒரு நாழிகை அதாவது



ஓலைச்சுவடி



இருபத்திநான்கு நிமிடங்கள் முன்பு விளக்கைப் பற்றவைத்தால் தீப வளையத்துக்குள் வரும் பிரதேசத்திலிருந்து விஷஅம்சத்தை தூரமாக நிறுத்த இயலும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

குத்து விளக்கைக் கொளுத்தும் போது வடக்குப்பக்கத்து வாசல் அடைத்துப் போடுவது ஏன்?

சூரிய உதயத்திலும், மறையும் போதும், விளக்கேற்றும்போதும், விளக்கைக் கொளுத்திக் கொண்டு வரும் போதும் வடக்குப் பக்கத்து வாசல் அடைத்து போட வேண்டும் என்று முதியோர்கள் உபதேசிக்கும் போது அதை அடிப்படையற்ற நம்பிக்கை என்று உதறிவிடத்தான் தோன்றும்.

சூரிய உதயத்திலும் சூரியன் மறையும் போதும் விளக்கு கொளுத்துவது வழக்கம். காலை பிரம்ம முகூர்த்தத்திலும் மாலை கோதுளி முகூர்த்தத்திலுமே விளக்கேற்றுவது. சூரிய உதயத்துக்கு முன்னுள்ள நாற்பத்திஎட்டு நிமிடங்களே பிரம்ம முகூர்த்தம் சூரியன் மறைவு முதல் நாற்பத்திஎட்டு நிமிடங்கள் கோதுளி முகூர்த்தம் எனப்படும். காலையில் விளக்கேற்று-வது கல்விக்கு வேண்டியும் மாலை செல்வத்துக்-காகவும் என்பது நம்பிக்கை. பிரம்மமுகூர்த்தம் மூளையின் கல்வியை ஏற்கும் பாகம் செயல்படும் நேரம். இதை விஞ்ஞானம் ஒப்புக் கொள்கின்றது.

தென் துருவத்திலிருந்து வடதுருவத்துக்கு காந்த சக்தி ஒழுகுகின்றது. அதனால் விளக்கு கொளுத்தும் நேரம் வடக்கு வாசல் திறந்திருந்தால் விளக்கின் சுடரின் சக்தி காந்த சக்தியுடன் வெளியேற வாய்ப்புண்டு. மேலும் வாசல் வழியாக விஷ அணுக்கள் நுழைவதையும் தவிர்க்கலாம்.

விளக்கும் எரியும் எண்ணையும் சூடேறியதும் உயரும் பிராண சக்தி அணுக்களைத் தடுக்கும். இந்த பிராண சக்தியை தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கிச் செல்லும் காந்தப் பிரவாகம் கொண்டு செல்லாமலிருக்க வடக்கு வாசல் அடைத்து வைப்பது நல்லது.

முற்றம் பெருக்கிக் கூட்டி நீர்த்தெளித்த பின்னரே மாலை விளக்கு கொளுத்துகின்றனர் ஏன்?

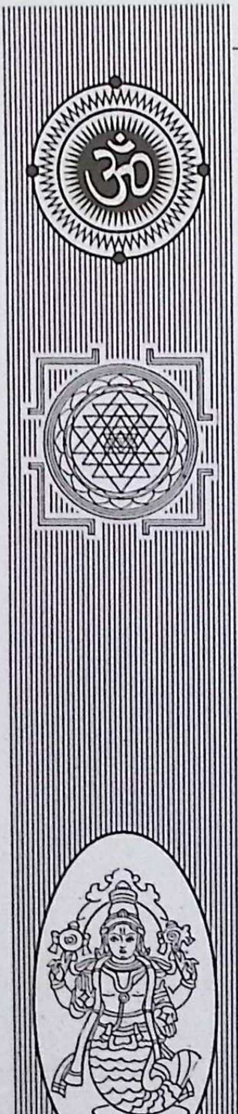
காலையிலும் மாலையிலும் விளக்கேற்றுவது நம் வழக்கமானாலும் மாலையில் முற்றம் கூட்டிய பின்னரே விளக்கேற்ற வேண்டும் என்பது கண்டிப்பான ஆசாரம். இறை அருளுக்காகவே இவ்வாறு செய்வது என்று பலரும் மனதில் கொண்டுள்ளனரென்றாலும் நிஜத்தில் சுற்றுச் சூழலை சுத்தீகரிக்கவே இதைச் செய்வது சுற்றுச் சூழலை தூய்மையாகப் பாதுகாப்பதில் நம் முன்னோர்கள் கொண்டிருந்த ஆர்வம் இதிலிருந்து புரிந்து கொள்ளலாம்.

சர்ப்பக்காடுகளில் எதற்காக விளக்கேற்றி வைக்கவேண்டும்?

சர்ப்பக் காடுகளில் விளக்கு வைக்க வேண்டும் என்று கூறும் போது 'விஷப்பாம்புக்கு ஏன் விளக்கு வைக்க வேண்டும்' என்ற கேள்வி எழலாம்.

ஆனால் பாம்புக்கு மட்டுமல்ல நாம் விளக்கேற்றி வைப்பது. பாம்புகள் வசிக்கும்





காடுகளையே நாம் விளக்கேற்றி வைத்து ஆராதி - க்கின்றோம் என்பதே நிஜம்.

விருட்ச பூஜை என்பதை ஆத்ம பூஜையாகக் கருதலாம். மரங்கள், கொடிகள், பறவைகள், மிருகங்கள் முதலியவற்றை நம் ஆத்மாவுக்கு சமமாக நேசிக்கவும் ஆராதிக்கவும் செய்வதால் எல்லாவற்றிலும் குடி கொள்ளும் ஜீவசக்தி இறைவனே என்ற அத்வைத தத்துவத்தின் அடிப்படை உண்மையை உணர்கின்றோம். ஜீவ கருணை, தெய்வ ஆராதனை அகிம்சைவிரதம் என்பவற்றை நிலை நாட்டுகின்றோம்.

அனேக வீடுகளுக்கும் அருகாமையில் மரக்கூட்டங்கள் அமைப்பதன் அவசியத்தை உணர்ந்து நம் முன்னோர்கள் சர்ப்பக்காடுகளில் விளக்கேற்றி வழிபட வேண்டும் என்று போதித்தனர். பெரிய மரங்களும், புதர்காடுகளும் மூலிகைச் செடிகளும் நிறைந்த காடுகளில் சர்ப்ப தேவதைகள் குடியிருப்பதாகக் கருதியிருந்தனர்.

சுத்தமான வாயுவும் தோட்டத்தில் ஈரமும் நிழலும் தந்து வீட்டுச்சுற்றுச் சூழலை பரிசுத்தமாகப் பாதுகாப்பது இந்த காடுகளே. மேலும் கிணறுகளிலும் குளங்களிலும் சுத்தமான நீர் கிடைப்பதையும் உறுதி செய்கின்றன. மரங்கள், மூலிகைச் செடிகள் முதலியவை சுலபமாக வளருவதற்கு உதவும் சர்ப்பக்காடுகள் 'ஒரு சம்பூரண சுற்றுச் சூழ்நிலை' அதாவது'இகௌசிஸ்டம்' ஆக விளங்குகின்றது. அதனாலேயே இலட்சக்கணக்கில் பணம் செலவழித்து அரசாங்கம் காடுகளை அமைக்க முன்வருகின்றது.

காடுகளை மூட நம்பிக்கைகளின் உறை - விடமாக எண்ணியிருந்தவர்கள் அவை சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாக்க உதவும் என்று நவீன விஞ்ஞானம் வாயிலாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

கார்பன் உட்கொண்டு மனித வாழ்வுக்கு மிக அவசியமான ஆக்சிஜன் பெருமளவில் அளிக்க

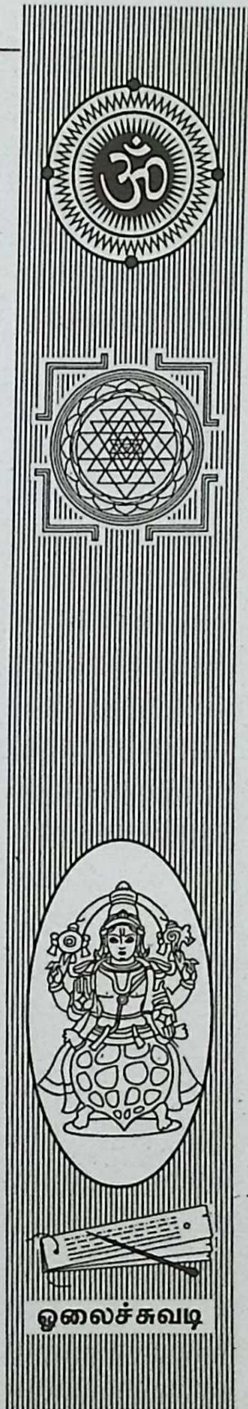
மரங்களுக்கு இயலும் என்பதே இந்த சர்ப்பக் காடுகள் அமைவதன் பயன். இந்த பாரதக் கருத்தை அண்மையில் ஜெர்மனியில் வெளியிடப்படும் 'காண்டம்பரரி சயின்ஸ்' என்ற பத்திரிகையில் ஆமோதித்திருப்பதைக் காணலாம்.

வாயில்லாப் பிராணிகளிடம் நம் நாட்டு ஆசாரியர்கள் செலுத்தியிருந்த நேசத்தின் பாகமாகவே சர்ப்பக்காடுகளில் வசிக்கும் சர்ப்பங்களை தேவதைகளாகக் கண்டு வந்திருந்தனர்.

சுத்த உடலுடன் மாலை ஜெபம் செய்ய வேண்டும் என்பது ஏன்?

மாலை ஜெபம் சொல்ல வேண்டுமென்ற வழக்கம் மூட நம்பிக்கை என்று தள்ளி விடுகின்றது இன்றைய தலைமுறை. ஆனால் ஒரே சிந்தனையுடன் சுத்த உடலுடன் மாலை ஜெபம் செய்ய வேண்டும் என்று ஆசாரியர் போதித்துள்ளனர்.

பகலும் இரவும் சந்திக்கும் வேளையில் இயல்பாகவே ஏராளம் விஷ அணுக்கள் சுற்றுச் சூழலில் பரவி இருக்கும் என்ற உண்மையை பண்டைக் காலத்தவர் அறிந்திருந்தனர். இந்த அணுக்கள் நம்மை முற்றிலும் பாதிக்கும் என்பதும் உணர்ந்திருந்தனர். இதைத் தவிர்க்க எள்ளெண்ணை ஊற்றிக் கொளுத்தி வைத்த குத்து விளக்கிற்கு சுற்றிலும் இருந்து சுத்த உடலுடன் மாலை ஜெபம் சொல்ல வேண்டும் என்று கூறப்படுகின்றது. விளக்கிலிருந்து எழும் பிராணசக்தி சுற்றுமிருக்கும் விஷ அணுக்களிலிருந்து நம்மை ரட்சிக்கும்.



கூட்ட ஜெபம் நோயைத் தணிக்குமா?





ஓலைச்சுவடி

முழு நம்பிக்கையுடன் மனதார ஜெபம் செய்தால் எந்த நோயும் குணமாகும் என்று நம்புகின்றவர்கள் கூட்டமாக ஜெபம் செய்தால் பல நோய்கள் தற்காலிகமாகவாவது பலன்தரும் என்று நிருபிக்கபல எடுத்துக் காட்டுகளை நாம் சுட்டிக் காட்ட முடியும். உடலில் வரும் கட்டிகள் மறைந்து போதல், நெடுநாளாய் இருந்தவாதம் தணிதல், ஆஸ்த்மா முதலிய மூச்சுக்குழாயின் நோய்களி-லிருந்து சுகம், கனவு, பயம், உயர்ந்த இரத்த அழுத்தம், சில வகை இருதய நோய்கள் என்பவைகளிலிருந்து நிவாரணம் பெறுதல் முதலிய அதிசயங்கள் கூட்ட ஜெபத்தினால் நிகழ்வதுண்டு. ஒரு தனிப்பட்ட நபர் ஜெபம் செய்தால் குணமடையலாம் என்ற நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் நோயாளிக்காக அந்த நபர் வழியாக மட்டுமே நிவாரணம் கிடைக்கும். என்பதும் நாம் காண்பதுண்டு. கூட்ட ஜெபங்களின் பாடல்கள், உயர்ந்த நிலையிலான வாத்திய இசை, தாளம் நிறைந்த ஆர்ப்பரிப்பு முதலியவை யால் ஒரு மாறுபட்ட மன நிலைக்குள்ளாகும் நோயாளிகட்கு மட்டுமே நம்பிக்கை ஜெபம் பலிக்கின்றது என்று சரித்திரம் கூறுகின்றது. இது ஒரு மனது சம்பந்தமான சிகிட்சையாகும். சைகோ தெராபி என்ற பேரில் மனோத் தத்துவ நிபுணர்களும் இதே முறையில் சிகிட்சை அளிக்கின்றனர் மேலும் பைத்தியம், எய்ட்ஸ் முதலிய நோய்கள் கூட்ட ஜெபத்தால் குணப்படுத்த இயலாது என்று நவீன மருத்துவத்துறை கூறுகின்றது.

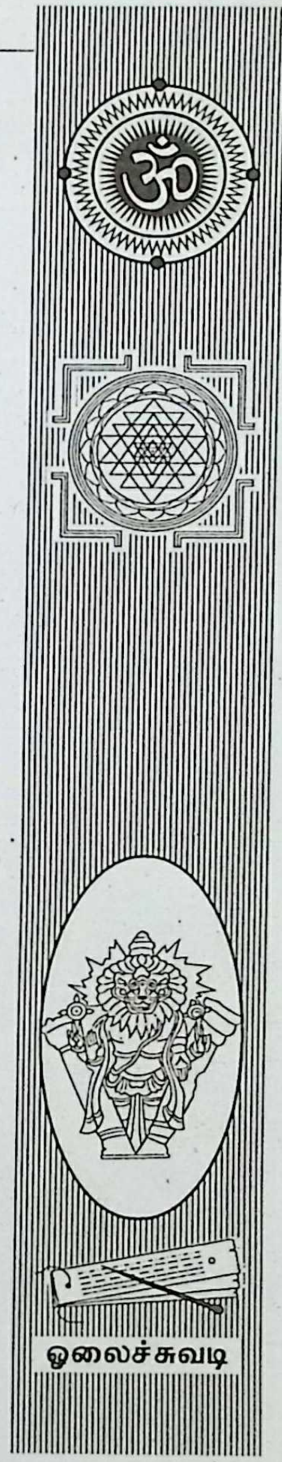
மனநிம்மதியிருந்தால் உடல் சுகம் அடையுமா?

மனித மனதில் சமாதானமிருந்தால் உடலுக்கும் சுகமே என்பது முதியோர்கள் அடிக்கடி கூறுவதுண்டு. இதன் பொருளாவது, நோய்கள் வராமலிருக்க மனதை சீர்செய்து நிறுத்த வேண்டும். மனதை நிம்மதியின் பாதைக்கு செலுத்தினால் அது உடலை நிம்மதியின் பாதைக்கு செலுத்தும்.

மனிதனைப் பாதிக்கும் பல நோய்களுக்கும் காரணம் நிம்மதியின்மையே என்று விஞ்ஞானம் உறுதி செய்துள்ளது. நிம்மதி இழந்து மனப்பாரம் அதிகரிப்பதனால் உடலைப் பாதிக்கும் ஒரு நோயான 'அல்சர்' குறித்து மருத்துவத்துறை கண்டறிந்த உண்மைகள் பிரசித்தியானவை. 'டென்ஷன்' அதிகரிக்கும் போது உடலில் 'ஹைட்ரொக்லாரிக் ஆசிட்' உற்பத்தியும் அதிகரிக்கின்றது. இந்த அமிலம் சிறு குடலின் 'ம்யூகஸ்' கவசத்தில் பாதிப்புண்டாக்கி குடல் தசைகளில் இரணங்களை உருவாக்குகின்றது. இரணங்கள் வளர்ந்து 'அல்சர்' ஆகவும் சிலநேரம் 'கான்சர்' ஆகவும் மாற்றமடைகின்றன இவ்வாறு மனிதனை பாதிக்கும் நோய்களை 'சைகோசமாடிக்' நோய்கள் என்று அழைக்கப்படும் மனதிலுள்ள பாதிப்பு வளர்ந்து உடலில் நோயாக உருவெடுக்கும் சூழ்நிலையே இது.

மன்னிப்பவருக்கு நீண்ட ஆயுள் கிடைக்கும் என்பது எவ்வாறு உண்மையாகும்?

மன்னிப்பவருக்கு நீண்ட ஆயுள் கிடைக்குமா



என்பது ஒரு விசித்திரமான கேள்வி என்று முதற்பார்வையில் நமக்கு தோன்றலாம். "மன்னிப்பவருக்கு எப்படி ஆயுள் நீடிக்கும்? மன்னிக்கப்பட்டவருக்கு ஆயுள்நீடிக்கும் என்பதில் அர்த்தமிருக்கின்றது" என்றெல்லாம் கேட்டாலும் கேட்கலாம். மேலும் மன்னிக்கும் போது நம் கோபமும் ரோசமும் மனதுக்குள் அடக்கி வைப்பதனால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் என்பதல்லவா நிஜ விளைவு, என்றும் நாம் எண்ணுவதிலும் விஷயமிருக்கின்றது.

நமக்குள்ளிருக்கும் உணர்ச்சிகளை வெளியேற்றி விடுவோமானால், விறைப்பிலிருந்து விடுபட்டு உடலுக்கும் மனதுக்கும் நிம்மதி பிறக்கும் என்று நாம் அறிந்ததுண்டு. ஆனால் மன்னிக்கின்றவன் உணர்ச்சிகளை மனதுக்குள்-ளேயே ஒதுக்கி வைத்திருந்தும் நீடித்த ஆயுளை பெறுவான் என்பதிலும் சாஸ்திர அடிப்படை இருப்பதாக நாம் உணர்வதில்லை.



பாவம் மனிதத் தன்மைக்குரியதும் மன்னிப்பு இறைவனுக்குரியதும் என்பது மத போதனைகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன. ஆனாலும் மன்னிப்பும் நீடித்த ஆயுளும் எவ்வாறு சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை அமெரிக்காவில் மிசிகன் பல்கலைக் கழக விஞ்ஞானி டாக்டர் லாரன் எல். டாசன்ட் என்பவரே.

ஒருவருக்கு மன்னிப்பளித்ததும் அவரிடம் கருணை காட்டியதாக உணரும் நற்சிந்தனை மன்னிப்பவருக்குள் உருவாகின்றதனால் அவர் மகிழ்வுறுகின்றான். ஆனால் தண்டனை அளிக்கும் போது குற்ற உணர்ச்சி அவரை துரத்தி வருவதும் மன நிம்மதியை அழிப்பதுமே விளைவுகள்.

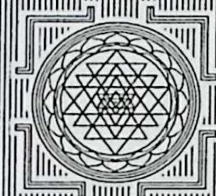


ஓலைச்சுவடி

மகிழ்வுற்ற மன துடையவனுக்கு நீடித்த ஆயுள் உண்டாகும் என்பதையே டாக்டர் லாரன் எல் டாசன்ட் தன் கண்டுபிடிப்புக்களின் சாரமாக வெளியிட்டுள்ளார்.

தியானம் மோட்ச பாதையா?





வாழ்க்கையின் துக்கங்களினின்றும் விடுதலை அடைய விரும்பும் மனிதர் மோட்ச பாதையாகவே தியானத்தைக் காண்கின்றார்.

மனதை ஒருநிலைப் படுத்தும் போது மனதிலும் உடலிலும் இருக்கும் நிம்மதியின்மையிலிருந்து விடுபடலாம் என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே பாரத மக்கள் அறிந்திருந்தனர். தியானத்தின் வாயிலாக அவரவர் உடலை உணர்ந்து கொள்ளும் ஆத்தும ஞானம் பெற்றுக் கொள்கின்றோம். மனச்சிக்கல்களால் இன்றைய வாழ்க்கையில் மனித உயிரை ஆபத்துக்குள்ளாக்கும் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் முதலியவற்றை தியானத்தால் கட்டுப்படுத்-தலாம்.

ஒருவர் தியான உடலின் பல சக்தி மையங்களில் தங்கியிருக்கும் சக்தி, சம்பந்தப்பட்ட மண்டலங்களுக்கு சரியாகப் பரவி செல்கின்றது. இது ஒழுங்கற்றிருக்கும் உடலின் தாளத்தை ஒழுங்கு செய்கின்றது.



தியான நிலையில் மூளையின் பீற்றா அலைகள் ஆல்ஃபா, காமா, டெல்டா, தீற்றா அலைகளாக மாறுகின்றதனால் உடலின் தாளம் ஒழுங்காகின்றது.

ஆலமரத்தின் அருகாமை தியானத்துக்கு உகந்த சூழ்நிலை உருவாக்கும் என்பதைக் கண்டறிந்தோம். உடலின் விஷமேறிய நிலையிலிருந்து விடுபட ஆலமரம் உதவுகின்றது.



ஓலைச்சுவடி

அத்தி, இத்திள், அரையால், பேரால் கல்லால் என்பவை சேர்ந்த கஷாயம் அணலி விஷத்துக்கு மருந்தாக ஆயுர் வேதத்தில் பயன்படுத்துகின்றோம்.

பாவம் மனிதத்தன்மை மன்னிப்பு தெய்வத்தன்மை

'க்ஷமயாதரித்ரி' என்பதுவே உற்றவாக்கியம். எப்பேற்பட்ட துன்புறுத்துதலையும் சகிக்கும் தன்மையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளவும் மன்னிக்கவும் தயாராகும் தன்மை மாபெரும் மதிப்புள்ள சொத்து என்பதே இவ்வாக்கியம் கூறுகின்றது. மனித வம்சத்தின் விடுதலைக்காக அவதரித்த இறைமகன் இயேசுநாதர் சிலுவையில் துன்பமும் மரணமும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் போதும் தன்னைத் துன்புறுத்தும் பாவிகளை மன்னிக்குமாறு பிதாவினிடம் வேண்டிக் கொண்டிருந்தார். பாவம் மனிதத்தன்மையும் மன்னிப்பு தெய்வத்தன்மை என்றே ஆசாரியர் கூறியுள்ளனர். பொறுமையுடனும் விடாமுயற்சியுடனும் செயல்படும் போது மனிதன் வானளாவிய மலைச்சிகரங்களையும் காலடிக்கு வரவழைக்கலாம். எந்த சூழ்நிலையிலும் கோபம் கொள்ளாமல் மன்னிக்கும் திறன் இருப்பது மிக கௌரவமான தன்மையே. தவறுகளை மன்னிக்கின்றவன் மனதாலும் உடலாலும் பெரும் சாதனைகளைக் கண்டடையலாம், என்பது முன்னோர் பலருடைய அனுபவம்.

பிறருக்கு மன்னிப்பளிக்க ஒருவர் பெற்றிருக்கும் திறனும் அது அவருடைய உடல் நிலையில் உருவாக்கும் மாற்றங்களும் வயதுக்கேற்றவாறு வேறுபட்டிருக்கும் என்று சில கண்டுபிடிப்புகள் விளக்குகின்றன. மன்னிப்பளித்தல் என்பது பல கோணங்களில் பயனளிக்கும் ஒன்று என அமெரிக்காவிலுள்ள மிச்சிகன் பல்கலைக் கழகத்திலுள்ள டாக்டர் லாரன் எல். டாசன்ட் சுட்டிக் காட்டியிருக்கின்றார் வயது நிறைந்த 1400 நபர்களில் ஐந்து மாதங்கள் நடத்திய ஆராய்ச்சியில் மன்னிப்பளித்தாலும் உடல் நிலையும் எவ்வாறு சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன என்பதைக்




ஓலைச்சுவடி

கண்டறிந்தனர். பொதுவாக 18-க்கும் 44-க்கும் இடைப்பட்ட மத்திய வயதினர்கள். வயதானவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது மன்னிப்பளிக்கத் தயங்குவதாகத் தெரிய வந்துள்ளது. இனி மேலாவது முன் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மன்னிப்பளிக்க முன்வருவோம்.

குவளை ஜன்மபாவங்களை அழிக்கும் என்பது ஏன்?

சிவன் கோயில்களில் குவளை மரத்துக்கு புனிதமும் முக்கியத்துவம் நிறைந்ததுமான இடம் அளித்துள்ளனர்,

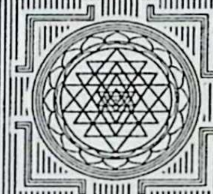
சிவ-பார்வதிக்கு மிகவும் விருப்பமான மரத்தின் முட்கள் சக்தி சொரூபமும் கிளைகள் வேதமும் வேர்கள் ருத்திரரூபமுமாகும் என்று கருதப்படுகின்றது.

குவளையில் ஒவ்வொரு இதழும் மூன்றாகப் பிரிந்திருப்பதைக் காணலாம். இதில் ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் ஒவ்வொரு நன்மை அளிக்கும் இயல்புண்டு. இம்மூன்று பாகங்களையும் பரமசிவனின் மூன்று திருக் கண்களாக பக்தர்கள் போற்றுகின்றனர்.

ஜன்ம பாவங்களை அகற்றும் திவ்ய தாவரமாக குவளையை பக்தர்கள் நம்பி வருகின்றனர். இதில் பார்வைக்கு எட்டாத தெய்வீக அரவணைப்பு எப்போதும் இருப்பதாகவும் பக்தர் கருதுகின்றனர்.

அமவாசி பௌர்ணமி நாட்களில் குவளையின் இலையைப் பறிக்கலாகாது என்பது நம்பிக்கை.

அனேக மருத்துவகுணங்கள் உடைய ஓர் உத்தம ஆயுர்வேத மூலிகையாக குவளையை மேல்நாட்டு பல்கலைக் கழகங்கள் ஆராய்ச்சி செய்து வருவதாக 'சய்ன்ஸ்டுடெய்' பத்திரிகையில் குறிப்பிட்டுள்ளது.







ஓலைச்சுவடி

வாதம், கபம், வாந்தி, காசநோய், வயிற்றுக் கோளாறு என்ற நோய்களிலிருந்து நிவாரணமளிக்கவல்லது குவளை. சிறுநீரகத்தின் நோய்களுக்கும் இது சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படும்.

இத் தாவரத்தின் இலையின் சாறுபிழிந்து காய்ச்சின எண்ணை, காதுவலி, காதில்பழுப்பு முதலிய பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதலையளிக்கும் என்று ஆயுர்வேதம் குறிப்பிட்டுள்ளது.

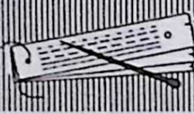
அமாவாசி பௌர்ணமி நாட்களில் இயற்கையில் உண்டாகும் மாறுதல்கள் இத் தாவரத்தை பாதிக்கும் என்பதாலே இந்நாட்களில் இதன் இலைகளைப் பறிக்கலாகாது என்று விதித்துள்ளனர்.

பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் விழித்திருந்து படிக்க வேண்டும் என்பது ஏன்?



பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து படிப்பதால் பெரும் நன்மையடையலாம் முதியோர்கள் கூறும் போது இளைஞர்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை. அவர்கள் தனிக் கல்விக்குச் செல்வதன் விசேஷத்தைப்பற்றி முதியோர்களை போதிக்கவும் முன்வரலாம்.

ஆனால் அதிகாலை எழுந்து படித்தால் அது ஒருபோதும் மனதிலிருந்து மறந்து போவதில்லை என்பது கல்விப் பிரச்சினைகளைக் குறித்த ஆராய்ச்சி கண்டறிந்துள்ளது.



ஓலைச்சுவடி

சூரியன் உதித்தெழுவதற்கு முன்பு நாற்பத்தி எட்டு நிமிடங்களுக்குமுன் பிரம்ம முகூர்த்தம் ஆரம்பமாகின்றது. பிரம்மா பெயரால் அறியப்படும் இம்முகூர்த்தம் அவருடைய தருமபத்தினியான சரஸ்வதி தேவி விழித்து செயல்படும் நேரம் என்பதே நம்பிக்கை. அதனால் இந்நேரத்தை சரஸ்வதி யாமம் என அழைக்கின்றோம். தலையின் இடது பக்கம்

இருக்கும் கல்வி மையம் செயல்படும் போது படிப்பது மிகப் பயனளிக்கும் என்பது நவீன கண்டுபிடிப்பு. மேலும் காலையில் கொளுத்தி வைக்கும் குத்து விளக்கின் சக்தி கல்விச் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் என்பதும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

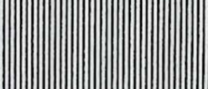
இதை மனதில் கொண்டு தான் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து விளக்கு கொளுத்தி கல்வி பயில வேண்டும் என்று முதியோர் கூறுகின்றனர்.

'வணக்கம்' கூறுவது எதற்காக?

பாரதப் பரம்பரையின் மூலைக் கல்லாக விளங்குவது மரியாதை. முதியோரிடமும், மதிப்புக்குரிய பெரியோர்களிடமும் வணக்கம் கூறுவதும் நமது பரம்பரைச் சொத்து.

ஒரு நபரை ஒரு நாளில் முதலாவதாகச் சந்திக்கும் போதும், பலநாட்களுக்குப்பின் காணும் போதும் வணக்கம் கூறி வாழ்த்தி வரவேற்பது வழக்கம். மேலும் விருந்தினர் வரும் போது நம் இருக்கையிலிருந்து எழுந்து வணங்கி வரவேற்று விருந்தினரை அமரச் செய்த பின்னரே நாம் அமருவது வழக்கம். விருந்தினர் விடைபெறும் போதும் வாசல் வரைச் சென்று வழியனுப்பி விடை கொடுப்பதிலும் நாம் தவறுவதில்லை. ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவருகின்றது. இன்றைய தலைமுறை இவ்வழக்கங்களை உதறிவிடவும் ஏளனம் செய்யவும் தயங்குவதில்லை.

இரண்டு கைகளும் சேர்த்து தலைகுனிந்து வணங்கி 'நமஸ்தே' என்று சொல்லும் போது நாம் பொருளாக்குவது என்னவென்றால் 'ந' என்பது இல்லை என்றும் 'ம' என்பது என்னுடையது என்றும் 'தே' என்பது உங்களுடையது என்றும் ஆகும். என்னுடையதாகக் காணும் இவ்வுடல் என் சுய


ஓலைச்சுவடி

லாபத்துக்கானதல்ல என்றும் உங்கள் சேவைக்கானது என்றும் பொருள்படக் கூறுகின்றோம். தன்னை விட தம் முன்நிற்கும் நபருக்கே உயர்வளிக்கும் பண்பு இதில் நமக்குக் காண இயலும்.

நீண்ட ஆயுளுக்காக பட்டினி இருக்க வேண்டுமா?

மலையாளத்தில் லலிதாம்பிகஅந்தர்ஜனம் எழுதிய ஒரு கதையில் 'குஞ்சோலாத்தம்மா' விடம் லட்சுமி கேட்கின்றாள் 'தாங்கள் பட்டினியிருப்பது வறுமையினாலா' என்று.

சற்று யோசனை செய்து விட்டு கூறினார்கள் "வறுமையில்லாமலாவதற்காகவே, வறியவர்களின் துன்பங்களைப் புரிந்து கொள்வதற்காகவே, வறுமை ஒரு பெரும் கஷ்டம் என்பதை அறிகின்றேன்" என்று

ஏகாதசி விரதமும், திங்கள் கிழமை விரதம் முதலியவற்றால் மாதத்தில் பெரும்பான்மையான நாட்கள் பட்டினியாக இருக்கும் குஞ்சோலாத்தம்மா அப்போதும் ஏழைகளுக்கு உணவளித்துக் கொண்டிருந்தார்.

இது பிறர் வறுமையின் துக்கத்தில் கருணையுடன் பங்குபெறுவதன் அடையாளமே. ஆனால் பட்டினி ஏழையின் துரதிர்ஷ்டம் என்று மனதில் கொண்டு செல்வம் செறிந்த நிலையில் மதி மறந்து வாழ்பவர்கள் கூட இனி பட்டினியின் பாதையை ஏற்றுக் கொள்ளும் சூழ்நிலை வரலாம். நாம் பார்த்த கதையின் குஞ்சோலாத்தம்மாவைப் போல் நீடித்த ஆயுள் பெற்று உடல் வளத்துடன் வாழ விரும்பினால் உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் பயனளிக்கும் வழி.

நமது உணவின் 'கலோரி' அளவைக் குறைத்தால் ஆயுள் நீடிக்க இயலும் என்று மெரிலான்டிலுள்ள 'நாஷனல் இன்ஸ்டிட்யூட்

ஓலைச்சுவடி

ஆ.்.ப்ஏஜிங்' அண்மையில் ஓர் அறிக்கையில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

காலி.்.பார்னியா பல்கலைக் கழகத்தில் ஒரு கூட்டம் எலிகளை கலோரிகட்டுப்படுத்திய உணவு கொடுத்து ஆராய்ந்த போது அவை அதிக காலம் நீடித்து வாழ்ந்ததாகக் கண்டறிந்தனர். புழுக்கள், ஈக்கள் முதல் நாய்கள் வரையுள்ள பல உயிரினங்களிலும் இவ்வகை சோதனைகள் செய்த போதும் இதே உண்மை புலப்பட்டது. பட்டினி எதனால் ஆயுளை நீடிக்கின்றது என்ற கேள்வி எழுகின்றது. உணவு குறையும் போது உடலில் சக்தி செலவழிதல் குறைந்திருப்பதோடு செயல்பாடுகள் வேகமும் குறைந்திருக்கும். உள்ளுறுப்புக்களில் தேய்மானம் குறைகின்றது. வயோதிபமும் தள்ளிப் போடப்படுகின்றது.

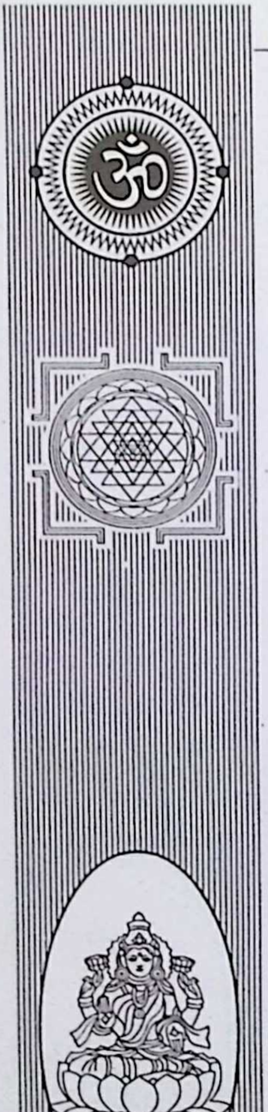
இதை உணர்ந்த மனிதன், பசியை சகித்தாவது ஆயுளை நீடிக்க முன் வருவதாகக் காணலாம். குறைந்த கலோரி உணவுகள் அருந்தி உணவருந்துதலைக் கட்டுப்படுத்தி வாழும் போது மூளைக்கு பசியைக் குறித்த தகவல்கள் சரியாகச் செல்லாமலிருக்கச் செய்யும் மருந்துகளும் சோதனை செய்யப்படுகின்றன. இந்த சோதனைகள் வெற்றியடைந்-ததால் பசியின் கொடுமையை உணராமலேயே ஆயுளை நீடிக்கலாம்.

ஏகாதசியின் முக்கியத்துவம் என்ன?

ஏகாதசி விரதத்தைக் குறித்து கேள்விப் படாதவர்கள் மிகக் குறைவு. கடைபிடிக்க இயலாதவர்களும் இதன் முக்கியத்துவத்தை அறியாதவர்களில்லை.

ஏகாதசி விரதத்தின் நன்மைகளை நவீன சாஸ்திரமும் விளக்கியுள்ளது.

விரதங்களில் மிக மேன்மையானதுவே ஏகாதசி



விரதம் என்பதால் இதைக் கடைபிடிக்க அனேகம் பக்தர்கள் தயாராகுகின்றனர். நாகங்களில் சேஷனும், பறவைகளில் கருடனும், தேவர்களில் விஷ்ணுவும், மனிதரில் பிராமணனும் எப்படியோ அவ்வாறே விரதங்களில் ஏகாதசி விரதம் என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண-பகவானே தெளிவாக்கியுள்ளனர். எல்லா பாவங்களும் அழிக்கின்ற விரதம் எதுவென்று கேட்டால் யாரும் தயக்கமின்றி பதிலளிப்பது ஏகாதசி விரதம் என்று

"ஏகாதசேந்திரியை:. பாபம்,
யத்கிருதம் பவதிப்ரபோ
ஏகாதசோபவாசன
யத்சர்வம் விலயம் பிரஜேத்"

என்று ஏகாதசிவிரதத்தைப் பற்றி நாரத புராணம் கூறுகின்றது. மேலும், பத்ம புராணம், விஷ்ணு புராணம், பவிஷோத்தரபுராணம், பாகவதம், கர்கபாகவதம், ருக்மாங்கசரிதம், அம்பரீட்ச சரிதம் முதலிய புராணங்களில் எல்லாமே ஏகாதசி விரதத்தின் மகிமையை விவரித்துள்ளன.

இந்தநாளில் இறை சிந்தனையுடன் விரதமிருக்க வேண்டும் என்பது விதி. மனதில் பூரணமாக இறை சிந்தனை நிலைநிறுத்த வேண்டு - மென்பதே உபவாசம் என்பது. கடமைக்காக பட்டினியாக இருப்பதல்ல உண்மையான விரதம். மாதத்தின் இரண்டு ஏகாதசி நாளும் முழு உபவாசமும் இரண்டு ஷஷ்டி நாளில் ஒருவேளையும் உபவாசித்தால் மனது சுத்தமாகி, இறை ஆசியைப் பெறலாம் என்பது நம்பிக்கை. இந்த ஏகாதசி விரதத்தினால் உடலுக்குண்டாகும் பயன்களை விஞ்ஞானமும் மிகச் சிறப்பாகவே கருதுகின்றது. ஜீரண அமைப்பையும், இரத்தத்தையும் சுத்தம் செய்ய உபவாசம் மிகச் சிறந்த வழி என்பதே நவீனவாதம். மிகையாக உண்பவர்களுடைய பெருகுடல் மற்றும் சிறுகுடல் எப்போதும் நிரம்பியிருக்கும். உபவாசத்தினால் இவை முற்றிலும் சுத்தமாகும் என்பது ஓர் முக்கிய

உண்மை. மேலும் ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு சரியான இளைப்பாறுதலும் கிடைக்கும் இதனால் இரத்தமும் சுத்தமாக்கப்படும் என்பதால் இரத்தத்திலடங்கியிருக்கும் மிகையான யூரிய, கொழுப்பு, உப்புக்கள் முதலியவையும் அகற்றப்படும்.

இவ்வாறு ஏகாதசி விரதத்தினால் நாமடையும் பயன்கள் ஏராளம் என்பதைக் காணலாம்.

காலையில் கஞ்சியும் நெய்யும் அருந்துவதன் மேன்மை என்ன?

நம் நாட்டில், அதிகாலையில் கஞ்சியும் நெய்யும் அருந்தும் வழக்கமிருந்தது. பண்டைக் காலத்தில் நவீன உணவு முறைகள் மற்றும் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவு வகைகள் இன்றைய தலைமுறை பழக்கப்படுத்தி வருவதால், கஞ்சி நெய், கீரை, பயிறு வகைகள் என்பவைக்கு இடமில்லாமல்போய்விட்டது. காலை உணவுக்கு கஞ்சியும் நெய்யும் அருந்தியிருந்தவர்கள் அதன் கூடவே கீரை வகைகள், பயிறு வகைகள் முதலியவையும் சேர்த்திருந்தனர்.

சரிவிகித உணவாக அமைந்ததாலே, அன்றைய மக்கள் இவ்வகை உணவைப் பழக்கப்படுத்தியிருந்தனர். கஞ்சியிலிருக்கும் தாராளமான நீர் நமது இரத்தத்தில் கட்டியிருக்கும் விஷ அம்சத்தையும் அசுத்தங்களையும் முற்றிலும் அகற்றி விட உதவுகின்றது. மேலும் இவ்வுணவிலடங்கியிருக்கும் வைடமின்கள் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க உதவும். நெய்யிலிருந்து தேவையான ஃபாஸ்பரஸ் மற்றும் கொழுப்பு கிடைக்கின்றது. பயிறு வகையிலிருந்து புரத சத்தும் கீரைகளிலிருந்து வைடமினும் கிடைக்கும். கஞ்சியின் சோறு நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் கார்போஹைட்ரெய்ட்டும் அளிக்கின்றது.





ஓலைச்சுவடி

வயிறு நிரம்பினால் தூக்கம் வருமா?

தேவைக்கு மேல் உணவருந்தினால் தூங்கி விழுவோம் என்று யாவரும் அறிவோம் என்றாலும் இதற்கு சாஸ்திர அடிப்படையிலான காரணம் பலரும் உணர்வதில்லை.

இனிய உணவு அளித்து வயிற்றை நிரப்பி தூங்கச் செய்து விட்டு, விருந்தினரின் பொருட்களை திறந்து சோதித்துப் பார்க்கும் வழக்கம் பழைய காலத்தில் வழியோரச் சத்திரங்களில் இருந்தது.

உணவில் விஷம் சேர்ப்பதும் மயக்க மருந்துகள் சேர்ப்பதும் ஆபத்து என்பதால் இந்த சுலபமான வழியைக் கொள்ளையடிப்பதற்காகக் கடைபிடித்து வந்தனர்.

தூரப்பயணங்களும் கால்நடையாகச் சென்றிருந்த காலத்தில் மாதங்கள் நடந்து சந்தைகளுக்கு வியாபாரத்துக்காகச் செல்லும் வழக்கம் இருந்து வந்தது. செல்லும் பாதையில் மிக அபூர்வமாக சில சாலையோர விடுதிகள் இருந்தன. இவ் விடுதிகளின் காவலர்கள், கொள்ளை அடிப்பதற்காக அல்லாவிட்டாலும் விருந்தினரின் தரத்தைப் புரிந்து கொள்ள அவர்கள் கட்டுகளை அவிழ்த்து பரிசோதித்து வந்தனர்.

இவ்வாறு பயணியின் பொருட்களை பரிசோதிக்கவும் அபகரிக்கவும் செய்யும் தந்திரமே வயிறு நிரம்ப உணவளிப்பது. நிரம்பிய வயிறும் பயணக் களைப்பும் பயணியை எளிதில் தூங்க வைக்கும்.

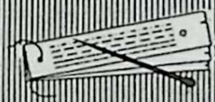
குழந்தைகளிடம் இரவு மிகையாக உணவருந்த வேண்டாம் என்று பாட்டிமார் உபதேசிப்பதுண்டு. இதை குழந்தைகள் அசட்டை செய்து, பாட்டிக்கு சிறு வயதில் போதிய உணவிருந்ததில்லை என்பதனாலே இவ்வாறு

ஓலைச்சுவடி









ஓலைச்சுவடி

கூறுகின்றனர் என்று ஏளனம் செய்வதும் உண்டு.

ஆனால் இதைக் கேட்டு நகைக்கும் பாட்டிக்கும், இன்றைய மருத்துவத் துறைக்கும் தெரியும் வயிறு நிரம்ப உணவருந்தினால் தூக்கம் விரைவில் நம்மை ஆட்கொள்ளும் என்று.

அதிக உணவு உட்கொள்ளும் போது நமது வயிற்றிலும் ஜீரண அமைப்பிலும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். உணவின் போஷக அம்சத்தை உட்கொள்ளுவதற்காகவே இது. உடலில் மற்று உறுப்புக்களுக்கு இரத்தம் செல்லுவதை இது பாதிக்கும் இது தான் மிகையாக உண்ட உடன் தூக்கம் வருவதன் காரணம்.

வெளுத்துள்ளியிருந்தால் மழைத்துளி வேண்டாம்

வெளுத்துள்ளி என்பது வெள்ளைப் பூண்டு. முன் தலைமுறைகளில் மாய்ந்து போன ஒரு நம்பிக்கையே வெளுத்துள்ளியிருந்தால் மழைத் துளி வேண்டாம் என்பது.

தினம் உணவுத் திட்டத்தில் வெள்ளைப் பூண்டு உட்படுத்தவில்லை என்றாலும் நம் நாட்டில் பல உணவு வகைகளிலும் பூண்டு ஓர் முக்கிய அம்சமாக இருப்பதை அறிவோம். வெள்ளைப் பூண்டின் புராணமும் பிரசித்தியானது.

பாலாழியைக் கடைந்து கிடைக்கப் பெற்ற அமிர்தகும்பத்திற்காக தேவர்களுக்குள் நடந்த விவாதத்திற்கிடையே கும்பத்திலிருந்து தெறித்து விழுந்த அமிர்தத்தின் துளிகளே வெள்ளைப்பூண்டு என்பது புராண கதை.

அற்புதமான மருத்துவ குணங்களையுடைய வெள்ளைப்பூண்டை மழைத்துளியுடன் சம்பந்தப்படுத்தியது, மழைத்துளிக்கு மருத்துவ குணங்கள் உள்ளதனால் அல்ல.

மிக வேகத்தில் மழையென்றும் புயலென்றும் பாராமல் பாய்ந்து செல்லும் நபர்களைப் பார்த்தால் 'ஓ அவன் வாயுவுக்கு மருந்து வாங்கச் செல்கின்றான் போல' என்பது வழக்கம்.

வீட்டில் வெள்ளைப் பூண்டிருந்தால் இப்படி மழையில் நனைந்து பாய்ந்து செல்ல வேண்டாமே என்பதை இம்முதுரையின் பொருள்.

உணவிலுள்ள விஷ அம்சங்களை அகற்றுவதற்கும் உடலின் ஜீரண அமைப்பை ஊக்கமூட்டுவதற்கும் பூண்டுக்கு சக்தியுண்டு என்பதை நாம் தொன்று தொட்டே அறிந்திருக்கின்றோம்.

ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சி பூண்டு உட்கொள்ளுவது ஆண்களின் விந்துக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும் என்று அண்மையில் ஓர் ஆராய்ச்சிக் குறிப்பு வெளி வந்துள்ளது.

கொழுப்பு கூடினால் என்ன குழப்பம்?

கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கும் நபர்களை அனேகமாக அகந்தையுடையவர்களாகவும் நெறி கெட்டவர்களாகவும் குறிப்பிடுவதுண்டு.

ஆனால் நாம் நினைப்பது போல் அவ்வளவு குழப்பம் செய்யும் ஒன்றல்ல கொழுப்பு.

மனித உடலுக்குத் தேவையில்லாத பொருள் கொழுப்பு என்றும், இது மனிதனை மரண பாதையில் நடத்தும் காலனென்றும் உள்ள நம்பிக்கைகளை கைவிட வேண்டியது அவசியம்.

வடநாட்டில் சில மாநிலங்களிலுள்ளவர்களைப் போல் நாம் வெண்ணையும் நெய்யும் அதிகம் பயன்படுத்துவதில்லையென்றாலும், கொழுப்பின் பாதிப்பு மிகையாக இருக்கின்றதாகவும் இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின்





ஓலைச்சுவடி

எண்ணிக்கை அதிகரிக்கின்றதென்றும் பிரசாரம் செய்யப்படுகின்றது.

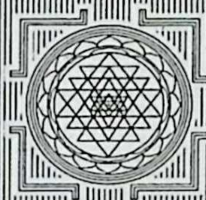
மனித உடலின் அசைவுகள் குறைவதே சில நோய்களின் காரணம் என்பது மருத்துவத்துறை கண்டுபிடித்துள்ளது. கொழுப்பு உட்கொண்டாலும் உடல் அசைவுகளை அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதே நவீன போதனை. இதைக் கடை-பிடித்தால் பல நோய்களை அகலவே நிறுத்தலாம். மனிதனின் சோர்வு மற்றும் வயோதிபத்தை அகற்றவும் தேய்மானம் அடையும் உடலுறுப்புகளை பாதுகாக்கவும் உதவுகின்ற உத்தம உணவம்ச-மாகவே கொழுப்பை ஆயுர்வேதம் யுனானி மற்றும் நவீன மருத்துவ முறைகள் சிறப்பிக்கின்றன. முட்டை, மீன், மாமிசம் முதலியவைக்கு முதலிடமே மருத்துவம் வழங்கியுள்ளது.

இருதயச் செயல்பாடுக்கு தீங்கு விளைவி-க்கும் 'லிபோப்ரோடீன்' குறைப்பதற்குள்ள நல்ல வழி சில தனிப்பட்ட வகை கொழுப்புக்கள் அருந்துவதே என்றும் ஒரு கருத்துண்டு. கோலஸ்ட்ரால் மட்டத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளைக் குறித்துள்ள ஆராய்ச்சிகளில் எண்பது சதவீதமும் இம் மருந்துக்கள் மனித ஆயுளை நீடித்ததாக நிரூபிக்கவில்லை. நம்நாட்டில் வயோதிபத்தால் வரும் நோய்கள் அதிகரிப்பதற்குக் காரணம் மருத்துவம் சம்பந்தமான ஞானம் குறைவானதாலே. தேங்காய் எண்ணையைக் கூட கோலஸ்ட்ராலின் பேரில் தள்ளி வைக்க முயற்சிகள் நடந்தன.

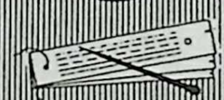
உணவருந்தியதும் ஏன் குளிப்பதை ஆமோதிப்பதில்லை?

உணவருந்தியதும் உடனே குளித்தால் பின் உணவு கிடைக்காது என்பது பழைய









ஓலைச்சுவடி

நம்பிக்கை நம் முன்னோர்கள் நீந்திக்குளித்திருந்த காலத்தில் நீந்துதல் என்ற உடல் உழைப்பு, உணவருந்திய பின் செய்வது, உணவுக்குப்பின் கடின வேலைகள் செய்வதற்கு சமம். அதனால் உண்ட பின் குளிக்கலாகாது என்ற விதியும் வந்தது.

உணவுப்பிரியர்களை உணவுக்குப்பின் குளிக்க வேண்டாம் என்பதில் வேடிக்கையான ஓர் காரணமுமிருந்தது. வயிறு நிரம்ப, மூக்கு முட்ட உணவருந்தினாலும் நீரில் மூழ்கிக்குளிக்கும் போது சிறிது நீரும் குடிக்க வேண்டியது வருமானால் வயிறு மிகவும் பருமனாகி விடுமே என்று தான் அவர்களை உணவருந்திய பின் குளிக்க வேண்டாம் என்றிருந்தனர் என்று வேடிக்கையாகவும் கூறுவதுண்டு.உணவருந்தியபின் குளித்தால் மறுபடி உணவு கிடைக்காது என்பது ஏன்?ஜீரணம் விரைவில் நடப்பதற்கு வெப்பம் அவசியம். உணவருந்தியதும் குளித்தால் சுலபமாக ஜீரணம் ஆவதற்கான வெப்பம் உடலுக்குக் கிடைப்பதில்லை. ஜீரணம் நடக்கக் காலதாமதம் அதனால் அடுத்த உணவு உண்ணுவதிலும் தாமதம் ஏற்படும். இக்காரணத்தாலே உண்டதும் குளித்தால் பின் உணவு கிடைக்காதென்பது.

உப்புத்தின்னவன் தண்ணீர் குடிப்பானா?

உப்புத்தின்பவன் தண்ணீர் குடிப்பான் எனும் முதுரை பண்டைக் காலத்திலிருந்தே கூறப்பட்டு வருகின்றது.

இதில் மறைந்திருக்கும் பொருள் வேறு தான் என்றாலும் உப்புத்தின்பவன் தண்ணீர் குடிக்கத்தான் செய்வான் என்பது அறிவியல் வெளிப்படுத்துகின்றது.

உடலின் கோசங்களில் அடங்கியிருக்கும் நீர் சிறுநீரகத்துக்குச் செல்வதை ஊக்குவிப்பது

உப்பாகும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களில் எல்லாமே உப்பு குறைந்தும் கூடியும் இருக்கும். சிறுநீரகத்தில் உடலிலுள்ள அசுத்தங்களை அகற்றும் செயல்பாடு நிகழ்கின்றது என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே.

உணவில் உப்பு அதிகமாகும் போது அல்லது தனியாக உப்பைத் தின்னும் போது உடலின் கோசங்களிலிருந்து சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும் நீரின் அளவு மிக உயருகின்றது. இவ்வாறு நிகழும் போது உடலின் கோசங்களில் நீரின் குறைவு அனுபவப்படும். இதனால் உடன் தாகம் அதிகரித்து தண்ணீர் குடிப்பது மிக அவசியம் என்ற நிலை உருவாகின்றது.

இதிலிருந்து உப்புத்தின்பவன் தண்ணீர் குடிப்பான் என்ற மொழியும் உருவானது.

திருடித்தின்றால் விக்கல் உண்டாகுமா?

சமையற்கட்டிலிருந்தோ உக்கிராணத்திலிருந்தோ விக்கல் எடுத்துக் கொண்டு வரும் குழந்தையைப் பார்த்து பெரியவர்கள் 'ஏதோ திருடித் தின்றுவிட்டான், அதனால், விக்கல் உண்டானது' என்பார்கள்.

அவர்கள் கூறுவது சரியே, திருடித் தின்றால் விக்கல் உண்டாகும். தங்கள் வீட்டிலேயே திருடி குழந்தைகள் தின்பண்டங்கள் தின்னும் போது மிக அவசரமாகத் தின்பது வழக்கம். அவசரமாக உணவருந்தும் போது விக்கல் உண்டாவது இயற்கை விதி. திருடித்தின்பதனால் அல்லாவிட்டாலும், திருடிய பொருள் அவசரமாகத் தின்பதால் விக்கல் உண்டானது.

மேலும், சுக்கு காபி குடிக்கும் போதும், ஜீரணக் கோளாறுள்ள போதும், அதிகமாகச் சிரிக்கும் போதும் விக்கல் அனுபவிப்பது வழக்கம்.





ஓலைச்சுவடி

மனித உடலினுள்ளிருக்கும் உதரவிதானத்தில் அல்லது அதை நோக்கிச் செல்லும் நாடியில் ஏதாவது அசௌகரியமுண்டாகும் போது விக்கல் வருகின்றது என்பது அறிவியல் கூறுவது. இவ்வாறு அசௌகரியம் உண்டாகும் போது உதரவிதானம் அதாவது 'டைஅ.்.ப்ரம்' சுருங்குகின்றது. இச்சுருக்கத்தைத் தவிர்க்க உள்நாக்கு அடைவதே விக்கலாக அனுபவப்படுகின்றது.

இது ஒரு நோயின் அறிகுறி அல்லாவிட்டாலும் மெனஞ்சைடிஸ், நியுமோனிய, யுரேமிய என்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் விக்கல் உண்டானதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

வெட்டுக்கிளியைக் கண்டால் உணவு தடைபடுவது எப்படி?

ஒரு எளிய பிராணியான வெட்டுக்கிளியைக் கண்டால் உணவு தடைபடும் என்று கூறுவதே பாவம் எனத் தோன்றும். ஏனென்றால் மிஞ்சிப் போனால் இரண்டு கிராம் எடையே அப்பிராணிக்குண்டென்று காணலாம். பின் எப்படி உணவு தடைபடும்.

நாம் இப்படிச் சிந்தனை செய்தாலும் இந்த முதுரை அறிவுள்ளவர்கள் நன்கறிந்து கூறியதே. புல்வெளியில் துள்ளிச் செல்லும் பூச்சியின் வர்க்கத்தைச் சார்ந்தது வெட்டுக்கிளி. ஆனால் ஒரே நாளில் தன் உடலின் பருமனளவு உணவு உட்கொள்ளும் திறன் இதற்குண்டு. மேலும் கூட்டமாகப் பறந்து சென்று வயல்களில் சென்று பயிர்களை முற்றிலும் தின்று தீர்ப்பது வழக்கம். அதைக் கண்டாலே உணவு தடைபடும் என்று கூறுவதன் காரணம் இதுவாயிருக்கலாம். ஒரு சாதாரண வெட்டுக்கிளிக் கூட்டம் ஒரு நாளில் எண்பதாயிரம் டன் உணவு தானியங்களை

அழித்து விடும் என்பது கணக்கு.

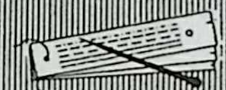
இவை இரண்டு கட்டங்களாக ஒரு வாழ்க்கை வாழுகின்றன. முதல் கட்டத்தில் தனிமையில், தனிப்பிராணியாக வாழும். இரண்டாவது கட்டத்தில் வடிவத்திலும் தன்மையிலும் மாறுபட்டு கூட்டமாக வாழும் இவ்வாறு கூட்டமாக வாழும் போது தான் ஆக்கிரமிக்க முன் செல்கின்றன.

அரிசி வேகும் முன்பு பாயசத்தில் வெல்லம் போடக் கூடாதென்பது ஏன்?

பாயசம் தயாரிக்கும் போது கடைபிடிக்கும் ஒரு பாடமாகும் அரிசி வேகுவதற்கு முன் வெல்லம் சேர்க்கக் கூடாதென்பது. அரிசி நன்றாக வேக வேண்டுமானால் கொதிக்கும் நீர் அரிசிக்குள் நுழைய வேண்டும். கொதிக்கும் நீரினுள் சில வேதியல் பரிணாமங்கள் நிகழ்கின்றன. இதனால் அரிசி பருமனடைந்து மிருதுவாகின்றது.

அரிசிப் பாயசம் தயாரிக்கும் போது அரிசி வேகும் முன்பாக வெல்லம் சேர்த்தால் வெல்லம் நீரில் கரைந்து அரிசிக்கு சுற்றும் சூழ்ந்திருக்கும். இந்த கரைசலுக்கு அடர்த்தி அதிகமாதலால், நீர் அரிசிக்குள் நுழைவதைத் தடை செய்கின்றது. மேலும் அரிசியின் கோச திரவங்கள் வெளியேறுகின்றன. இதனால் அரிசி சுருங்கி விடும். நீர் உள்ளே நுழைய இயலாததால் அரிசி நன்றாக வேகாமலே இருக்கின்றது.





ஓலைச்சுவடி

உப்பு பாத்திரம் விழுந்து நொறுங்கினால் அபசகுனமா?

பூமியின் ஆத்துமா என்று சிறப்பிக் கப்படும்

உப்பு சேராத எதுவும் மனிதனுக்குத் தேவையற்றவையாகக் கருதுகின்றோம். உப்பில் - லாப்பண்டம் குப்பையிலே என்பது பழமொழி. ருசியில்லாத உணவுப் பொருளுக்கு உப்பு ருசியளிக்கும் என்பது உண்மை. உணவுப் பொருளில் உள்ள உப்பு நம் வாழ்க்கையை ருசியுள்ளதாக்குகின்றது என்பதே சாரம்.

இயற்கை மனிதனுக்காக கருணையுடன் வழங்கிய ஒரு பொருள் உப்பு மற்றொன்று தண்ணீர். இவை இரண்டுமே அனாவசியமாகப் பயன்படுத்துவதை ஆசாரியர் கடுமையாகக் கண்டித்திருந்தனர். இதிலிருந்து இவற்றின் முக்கியத்துவம் புரிகின்றதல்லவா? இதற்கு பதிலாக ஒன்றும் வைக்க இயலாதவண்ணம் இவை மனித வாழ்க்கையில் ஒன்றிப் போனவை.

இவ்வளவு புனிதமும் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததுமான உப்பு பாதுகாத்து வைத்திருக்கும் பாத்திரம் தரையில் விழுந்து உடைந்தால் அது வாழ்க்கையின் உறுதியான நிலையையே பாதிக்கும். உப்பு பாத்திரம் உடைவது அபசகுனம் என்பது இதனால் தான்.

எச்சில் பாத்திரங்கள் கழுவாமல் தூங்கச் செல்லலாமா?

உணவருந்தினால் அதிக தாமதமின்றி பாத்திரங்கள் கழுவி வைத்தாலும் இரவு உணவு அருந்திய பின் பலரும் பாத்திரங்களும் சமையல் சட்டிகளும் கழுவாமல் தூங்கச் செல்வது வழக்கம். பாத்திரங்களில் சிறிது தண்ணீரை ஊற்றி விட்டு செல்வர் அல்லது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிறைத்து அதில் எச்சில் பாத்திரங்களை போட்டுச் செல்வர்.

இது விலக்கப்பட்டதாக பழைய மக்கள் கருதியிருந்தனர். எச்சில் பாத்திரங்களைக் கழுவாமல் படுக்கச் செல்லக் கூடாது என்றும் விதித்திருந்தனர்.

இதை சுகாதார அடிப்படையில் பார்ப்-போமானால் எச்சில் பாத்திரங்களைக் கழுவாமல் படுப்பது மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதுதெரிய வரும் பாத்திரங்களில் ஒட்டியிருக்கும் உணவின் அம்சங்களைப் பருக வரும் ஈக்கள், பூச்சிகள், கொசுக்கள் முதலியவை நோயணு-க்களைக் கொண்டு செல்பவை என்பது நாமறிவோம். இப்பிராணிகளிலிருந்து நோயணுக்கள் தூங்குபவர்க-ளுக்கு பரவுதல் மிகச் சுலபமானது.

அதனால் எச்சில் பாத்திரங்கள் கழுவாமல் தூங்கச் செல்வதை தடை செய்து வந்தனர்.

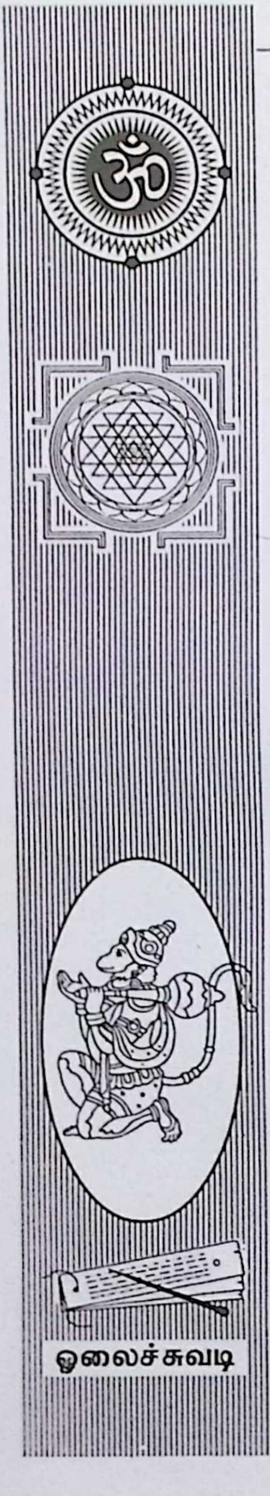
தாவர உணவு சரிவிகித உணவாகுவது எப்படி?

இயற்கையுடன் ஒன்றி வாழ வேண்டும் என்று பண்டைக்காலம் முதலே நம் ஆசாரியர்கள் கற்பித்துள்ளனர். சுற்றுப்புறச் சூழலில் எல்லா உயிரினங்களும் நிலை கொள்ள இன்றியமையாத ஒரு வாழ்க்கை முறையை போதித்துள்ளனர்.

தாவர உணவு சரிவிகித சிந்தனையை வளர்த்து, மனித மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஒரே போல் சக்தியளிக்கின்றது. இவ்வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவோருக்கு பூரணமான உடல்நலமும் நீடித்த ஆயுளும் வழங்கும் என்று இயற்கை சிகிட்சை நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். தாவர உண்வுப் பொருட்களும் அவையிலிருந்து உற்பத்தியாகும் பொருட்களும் மனித உடல் என்ற கோயிலைக் கட்டி எழுப்புவதற்காக பயன்படுத்துவது மிக உகந்தது என்று பாரத கலாசாரம் கருதிவந்துள்ளது.



ஓலைச்சுவடி



உடலுக்கு மிக அதிகம் சக்தியளிக்கும் கொழுப்புச்சத்து தாவர உணவு வகைகளிலும் தாராளமாக அடங்கியிருக்கின்றது. கனிகளும் பயிறு வகைகளும் மனித உடலில் எளிதில் ஜீரணிக்க இயன்ற புரத சத்தின் புதையலாகக் காண்கின்றோம். மேலும் வயிற்றிலும் குடல்களிலும் தடங்கலற்ற செயல்பாட்டை ஏற்படுத்துகின்றார்கள் தாவர உணவு வகைகளில் மட்டுமே காண்கின்றோம். புற்று நோய் போன்ற கொடிய நிலைகள் உருவாகும் வாய்ப்பு தாவர உணவு உட்கொள்ளுபவர்களில் மிகக் குறைவு என்று வெர்ஜீனிய பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர்.

உணவு இலையில் உண்ண வேண்டுமா?

டிஸ்போசபில் பாத்திரங்கள் உற்பத்தி பெருகியதாலும், இலைகளின் பற்றாக்குறையாலும் நம் நாட்டினர் கூட இலையை ஓர் பழைய காலத்து நினைவாகவே வைத்துள்ளனர் என்பதே நிஜ நிலை. எல்லா நாளும் மதிய உணவு இலையில் உண்ணும் ஒரு காலம் நம் நாட்டில் இருந்தது. வேளாண்மைத் துறையும் வேளாண்மைத் தொழிலும் ஆராதனையாகக் கொண்டிருந்த தலைமுறை மாய்ந்ததும் நாம் மேல்நாட்டு கலாச்சாரத்தில் மூழ்கி அதன் அடிமைகளாகி விட்டோம். வாழை போன்ற தீங்கற்றதும் சுத்தமானதுமான இலைகளில் உணவருந்தி வந்தனர். இவைகளில் சிறிய அளவிலாவது மருத்துவ குணங்கள் அடங்கியுள்ளதாக ஆயுர்வேதம் போதிக்கின்றது. இலைகளில் உண்ணும்போது சுத்தம் கடைபிடிக்க இயல்கின்றது என்று மட்டுமல்லாமல், ஒருவர் உண்ட பின் அதில் மற்றொருவருக்கு பரிமாறும் நிலையும் வரவில்லை.

உட்கார்ந்த நிலையில் உணவருந்த வேண்டும் என்பது ஏன்?

உணவருந்தும் கலாச்சாரம் மாறி வர இன்று நம்நாட்டில் நடந்தும் நின்று கொண்டும் உணவருந்துகின்றோம். குழந்தைகளுக்கும் அவ்வாறே உண்ணப் பழக்குகின்றோம்.

சாணம் பூசிய தரையில் பனயோலைத் தடுக்கில் சப்பணமிட்டு உட்கார்ந்து முன்பக்கப் பார்வையுடன் உணவருந்த வேண்டும் என்பது தொன்று தொட்டுள்ள பழக்கம். தரையில் பல கையிட்டு அதில் சப்பணமிட்டு அமர்ந்தும் நம் நாட்டினர் உணவருந்துகின்றனர். 'ஷுஸ்'களைக் கழற்றாமல் காலின் மேல் கால் வைத்து டைனிங் டேபிலுக்கு முன்னிலிருந்து டெலிவிஷன் நிகழ்ச்சியை ரசித்துக் கொண்டே உணவருந்துவதை விட நம் முன்னோர்கள் பாணி அழகுள்ளது. அவ்வாறு அமர்ந்து உண்பதில் உடலுக்கு சில பயன்கள் உள்ளதாக நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர். ஆனால் சுக போகங்களின் நடுக்கடலில் அலைந்து திரியும் நவீன மக்கள், இந்த வாழ்க்கை இறைவன் அருளியது என்பதை உணர்வதில்லை.

நாம் உணவருந்தும் போது உடலின் முட்டுகளில் அசைவு ஏற்படுகின்றது என்று இன்றைய சாஸ்திரம் அறிவிக்கின்றது. இந்த அசைவு முட்டுகளுக்கு அதிகபாரம் உண்டாக்கும். அமர்ந்த நிலையில் உணவருந்தினால் இந்த பாரத்தைக் குறைக்க இயலும். மேலும் நின்று கொண்டு உணவருந்தினால் மித மிஞ்சி உணவருந்த வாய்ப்புண்டு. அதிகமாக உண்ணுவதும் உடல் நலத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதும் நாம் அறிவோம். வயிறு நிரம்ப உண்ணாதவர்கள் பல

நோய்களிலிருந்தும் விலகியிருப்பார்கள் என்று மருத்துவத்துறை பல வழியில் அறிவித்துள்ளது.

குடிக்கும் போது ஒருதுளியாவதுசுண்டிவிடுவது ஏன்?

தண்ணீர் குடிக்கும் முன் ஒருதுளியாவது விரலில் எடுத்து தெளித்து விட வேண்டும் என்று ஒரு நம்பிக்கை உண்டு. அதாவது நமக்கு சுற்றும் வசிக்கும் பூதகணங்களுக்காக அப்படி செய்வது என்று நம்பிக்கை.

நம்பிக்கை இதுவானாலும் இரண்டு துளியாவது சுண்டிவிட்ட பின் நீர் குடிப்பது நல்லது என்பதை நாம் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் கோப்பையிலானாலும் கிண்ணத்திலானாலும் குடிநீர் எடுக்கும் போது ஏதாவது துகள் படிந்திருக்க வாய்ப்புண்டு. இது அனேகமாக மிதந்து கிடக்கும். இரு துளி நீரைச் சுண்டி விடும் போது இது போன்ற அசுத்தங்கள் விலகி சுத்தமான நீர் கிடைக்கும்.



இரவு உணவு ஏன் மிதமாக இருக்க வேண்டும்?

இரவு உணவு வயிறு நிரம்ப உண்டால் உடனே தூக்கம் வரும் என்றும் அதனால் இரவு மிதமாக உண்ணுவதே நன்று என முதிர்ந்தவர்கள் கூறுவதைக் கேட்டுள்ளோம்.



ஓலைச்சுவடி

இரவு உணவுக்குப்பின் அரைக்காதம் நட என்றும் கூறக் கேட்டிருக்கின்றோம். உண்ட உடன் படுக்கையில் விழுவோரை உத்தேசித்து தான் இவ்வாறு கூறப்படுகின்றது.

ஜீரணிக்க வாய்ப்பு குறைவானதால் இரவு

மிதமாக உண்ண வேண்டும் என்பர். இரவு படுக்கும் முன் அருந்திய உணவு எளிதில் ஜீரணமாவதில்லை. இதைப் புரிந்து கொண்டவர்கள் இலேசான உணவு உண்கின்றனர்.

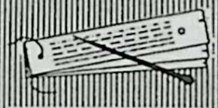
எப்போதும் இரவு வயிறு நிரம்ப உண்பவர்களில் வயிற்றுக் கோளாறுகளும், இருதயம் சம்பந்தமான நோய்களும் எளிதில் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என்று அண்மையில் ஆராய்ச்சிகள் தெளிவாக்கியுள்ளன. மேலும் இரவு மிதமாக உண்பவர்கள் உற்சாகத்துடன் காணப்படுவார்கள் என்றும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இரவுணவுக்குப்பின் அரைக்காதம் நடக்க வேண்டுமா?

இரவு உணவருந்திய பின் அரைக்காதம் நடக்க வேண்டும் என்பது முதுரை. இது வெறும் நம்பிக்கையல்ல, அறிவு நிறைந்த செயல் என்று சுகாதார இயல் போதிக்கின்றது. அரைவயிறுக்கு இரவு வேளை உண்டு அரைக்காதம் நடந்த பின்னரே படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும் உண்ட உடன் படுக்கையில் விழுவது ஜீரணத்தை மிகவும் பாதிக்கும் வழக்கமாக உண்ட உடன் உறங்குபவர்கள் சில நோய்கள் பாதிக்கவும் வாய்ப்புண்டு. இதை நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்ததனால் இரவு உண்டபின் அரைக்காதம் நடக்குமாறு போதித்தனர்.



நீர்ப்பாம்பு உணவுக்குத் தடங்கல் உண்டாக்குமா?



ஓலைச்சுவடி

இந்த முதுரைக்கு இரண்டு பொருட்களுல்லன. நீர்ப் பாம்பு என்பது விஷமில்லாததும்

நீரில் வசிப்பதுமான ஒருவகைப் பாம்பு. இது பொதுவாக யாரையும் கடிப்பது கிடையாது. தப்பித் தவறி அது யாரையாவது கடித்துவிட்டால் அன்று இரவு உணவருந்தாமல் படுக்க வேண்டும் என்பது மருத்துவவிதி. வேறு பாம்புகள் கடித்தாலும் இதுவே விதி. எந்தத் தீங்கும் இழைக்காத நீர்ப் பாம்புக்கும் உணவைத் தடங்கல் செய்ய இயலும் என்பது அர்த்தம்.

அதாவது எவ்விதமான தீயசெயல்களில் ஈடுபடாத சாந்தமான நபர்களுக்கும் நமது நிம்மதியான வாழ்க்கையில் சிறு தடங்கலாவது உருவாக்க இயலும் என்பதே இதன் சாரம்.

மஞ்சளில்லாமல் சமையல் செய்யலாமா?

மஞ்சள் சேர்க்காமல் சமையல் செய்தால் அது சுவையற்றிருக்கும், பார்க்கவும் அழகிருக்காது. பல தாய்மார்களும் இதனாலேயே சமையலில் மஞ்சள் சேர்க்கின்றனர்.

ஆனால் மஞ்சளில் உள்ள குணங்கள் இவையல்ல. மஞ்சள் காய்ச்சிக் குடித்தால் மனித உடலுக்கு ஜீவ சக்தி கிடைக்கும் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது. மஞ்சள்கலந்த வகைகள் உட்கொள்ளும் போது இரத்த அசுத்தத்தால் உண்டாகும் சரும நோய்கள், சிறுநீர் சம்பந்தமான, குடல் கிருமிகள் முதலிய-வையின் பாதிப்பிலிருந்து விலகலாம். மேலும் உணவுவாயிலாகவோ, வேறுவழியிலோ உடலில் புகுந்த விஷ அம்சங்களை அழிப்பதற்கும் மஞ்சள் உதவுகின்றது. வயிற்றுக்கோளாறு, வாயுக் கோளாறு என்பவையை தணிக்கின்றது மஞ்சள் சருமத்துக்கு மென்மையும் அளித்து நோயணுக்களை அழித்து அழகையும் அதிகரிக்கின்றது.





ஓலைச்சுவடி

ஆடிமாதத்து வெள்ளிக்கிழமை கனகப்பொடி அருந்த வேண்டுமா?

ஆடி மாதத்து வெள்ளிக்கிழமையன்று கனகப்பொடி உண்ண வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் கூறுவதுண்டு. இதை வெறும் மூட நம்பிக்கை என்று பலரும் எண்ணி வருகின்றனர். எண்ணற்ற நவீன உணவுப் பொருட்களின் மத்தியில் இது போன்ற நாட்டுப்புற உணவு ஏன் உண்ண வேண்டும் என்று கேட்டால் அதிசயமில்லை. ஏனென்றால், உலர்ந்த தவிட்டை வெல்லத்தில் குழைத்து அதை தோசை போல் பரப்பி, தீக்கனலில் சுட்டெடுத்து உண்டாக்குவதே கனகப்பொடி. குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் எல்லோரும் வட்டமாக அமர்ந்து பங்கிட்டு வைத்து வெறும் வயிற்றில் உண்ணும் ஆசாரமே கனகப் பொடி அருந்துதல்.

நாருள்ள உணவுப் பொருட்களின் பட்டியலில் உட்படும் உலர்ந்த தவிட்டில் வைடமின் பீ ஏராளமுண்டு. வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்து அடங்கியுள்ளது. இதுவே கனகப் பொடியின் சிறப்பு.



ஆடிமாதம் மருந்துக்கஞ்சி ஏன் குடிக்க வேண்டும்?

பண்டைக் காலம் முதல் ஆடிமாதம் மருந்துக்கஞ்சி தயாரித்து குடிக்கும் வழக்கம் இருந்தது. அதிமதுரம், ஜீரகம், சிவப்பு வெங்காயம், திரிகடுகு, திப்பிலி, குன்னிவேர், உழிஞ்சைவேர், சீற்றாமுட்டி, கடலாடி வேர் என்பவை சமமாக எடுத்து சதைத்து துணிப்பையில் கட்டி, இதை பழையரிசியில் இட்டு கஞ்சி வைத்து, துணிப்பையைப் பிழிந்து பின் அருந்துவதே மருந்துக்கஞ்சி.



ஓலைச்சுவடி

வர்ம்ம அடி ஏற்றதனாலான இருமல், மூச்சுமுட்டுதல் முதலியவையிலிருந்து நிவாரணம் பெற இம்மருந்து சக்திவாய்ந்தது என்று நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆடி மாதத்து காற்றிலும் குளிரிலும் வரவாய்ப்புள்ள பற்பல நோய்களிலிருந்து இது பாதுகாப்பளிக்கின்றது. இக்காலத்து நவீன சுகாதார விடுதிகளிலும் இக்கஞ்சி வழங்கப்படுகின்றது என்பது நம்முன்னோர்களின் ஆத்துமாக்கள் வரவேற்கும்.

ஆண்கள் முருங்கை விதை அருந்தலாமா?

முருங்கை இலையிலும் முருங்கைக் காயிலும் உள்ள மருத்துவகுணங்களைக் குறித்து நாம் எல்லோரும் அறிவோம். ஆனால் முருங்கை விதைகளை ஆண்கள் உட்கொள்ளுவது கெடுதல் என்று ஒரு கருத்துண்டு. அதனால் பண்டைக்காலங்களில் முருங்கை சேர்ந்த உணவுப்பொருட்களை ஆண்களுக்கும் ஆண்குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்க மறுத்திருந்தனர். சுயமாக விந்து வெளியாகும் நிலையை மாற்றி விந்தை நிலைநிறுத்த முருங்கைவிதையை பாலில் கலந்து குடிக்க வைக்கும் ஓர் சிகிட்சை முறை ஆயுர் வேதத்திலுண்டு.

இஞ்சிக் கூட்டில்லாத விருந்து உண்ணக் கூடாதோ?

இஞ்சியில்லாத விருந்து உண்டதாக அறிந்தால் ஏதோ பெரும் விபத்து நேர்ந்து விட்டதாக நம் பண்டைய மக்கள் கருதியிருந்தனர். சரித்திரத்திலும் புராணத்திலும், இன்றய காலத்திலும் இஞ்சியின் மேன்மை பெரிதாக

வருணிக்கப்படுகின்றது.

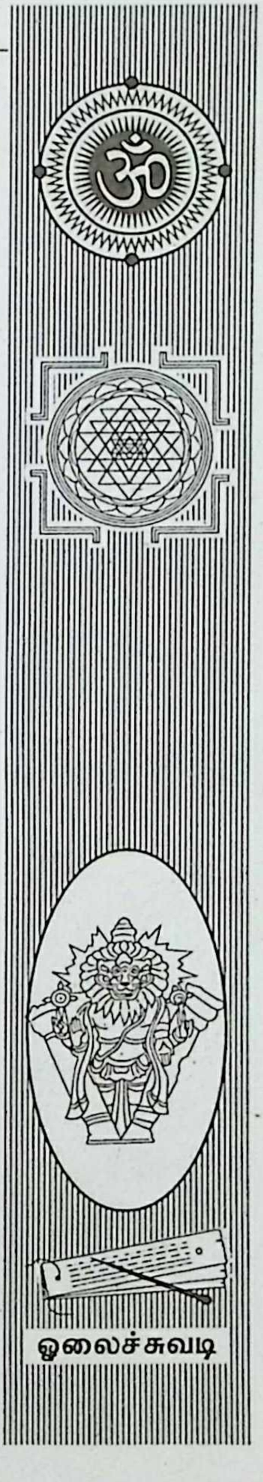
மலையாள இலக்கியத்தில் மிகப் பிரசித்தியான "பறயி பெற்ற பந்திருகுலங்கள்" என்ற கதையைப் பார்க்கும் போது, கதை ஆரம்பிப்பதே இஞ்சிக்கறியின் விவரணத்துடன் என்பதைக் காணலாம். ஆயிரம் கறிகளுக்கு சமமாக இஞ்சியை சிறப்பித்து அதைத் தயாரித்து பரிமாறும் சாமர்த்தியம் வெளிப்படுத்திய பெண்ம - ணியை வரருசி தன் மனைவியாக்கிக் கொண்டான். இங்கிருந்து அந்த பன்னிரண்டு குலங்களின் சரித்திரம் ஆரம்பமாகின்றது.

இலையிட்டு விருந்துபரிமாறும் போது முதலாவதாக இலையில் வைப்பது இஞ்சிக்கூட்டு. ஆனால் கடைசியில் அருந்துவதும் இஞ்சியே. இஞ்சியில்லாமல் விருந்துண்ணுவதில் அர்த்த-மில்லை என்றும் அதை விட சாப்பிடாமல் எழுந்து செல்ல வேண்டும் என்பதும் அன்று எழுதி-வைக்காத விதிமுறை. இஞ்சியின் மருத்துவ குணங்களை நவீன மருத்துவத் துறை அங்கீகரி - த்துள்ளது.

இருகுடல்களையும் சுத்தம் செய்ய சக்தி வாய்ந்த இஞ்சித்தயிர் குடித்தால் மூல வியாதி நீங்கும் என்று மருத்துவத்துறை கண்டறிந்துள்ளது. உணவின் வாயிலாகவயிற்றுக்குள் சென்று சேருகின்ற மசாலைகள், பழையவை, வேகாதவை முதலியவற்றை ஜீரணிக்கும் சக்தி இஞ்சித்தயி-ருக்குண்டு. இஞ்சி, கருவேப்பிலை, மிளகாய், சிறு வெங்காயம் என்பவை நன்றாக நொறுக்கி தயிரில் சேர்த்து கலக்கித் தயாரிப்பதே இஞ்சித் தயிர்.

காபி குடிப்பதனால் ஞாபக சக்தி கூடுமா?

காபி ஞாபக சக்தியைக் கூட்டும் என்று



கூறினால் இன்றைய தலைமுறையும் நம்பத் தயாராக உள்ளனர். ஆவிபறக்கும் காபி ஒரு-வகையிலும் சூடான செய்திகளைப் பகிர்ந்தளிக்கும் செய்தித்தாள் ஒரு கையிலுமாகக் காலை வேளையை ஆரம்பிப்பது பல காலங்களாக நம் நாட்டு வழக்கமாகி விட்டது. நவீன செய்தித் தொடர்பின் யுகத்திலும் இதில் பெரிதான மாற்றங்கள் காண்பதில்லை; சிலரிடம் காபிக்குப் பதில் தேனீர் கோப்பை இருக்கலாம் என்பதைத் தவிர. எப்படியானாலும் நாள் முழுதும் நீடிக்கக் கூடிய ஊக்கம் வழங்க இந்த காலைப் பானத்துக்கு சக்தியுண்டு என்பதே பரவிய நம்பிக்கை. 'நினைவுகள் மடிந்து போகுமா' என்று கவிதை பாவம் சந்தேக எழுப்பினாலும் வயோதிபத்தாலும், வேறு பலவீனங்களாலும் நினைவுத்திறன் வெறும் நினைவாக மாறிவிடலாம். இதற்கும் காபியே நிவாரணம் என்று நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நினைவுத் திறனை அதிகரிக்கும் சக்தியும் காபிக்கு உண்டு என்பதே இப்போதைய கண்டுபிடிப்பு; விசேஷமாக முதியோரில் அரிசோன பல்கலைக்கழகத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சியில் இவ்வாறு கண்டறியப்பட்டது. காபியில் அடங்கியுள்ள க.ஃபீன் என்ற வேதிப்பொருள் அறுபுத்திஐந்து வயதுக்கு மேற்ப்பட்டவர்களின் ஞாபக சக்தியை விருத்தியடையச்செய்யும் என்பதே. முதியோரில் இடைவிட்டு ஞாபகசக்தி கூடிக்குறைந்திருக்கும் அதிகாலையில் உயர் நிலையிலும் நடுப்பகலுக்கு மேல் தாழ்ந்து இருப்பதுண்டு. க.ஃபீன் உட்-கொள்ளும் போது ஞாபகசக்தியிலுண்டாகும் இந்த வேறுபாட்டை தடைசெய்யும். மூளையின் கோசங்களை சோர்வடையச் செய்து நினைவுத் திறனை தாறுமாறாக்கும் 'அல்ஷிமெர்ஸ்' என்ற நோயைக் கூட காபி அருந்துவதால் தடுத்து நிறுத்த இயலும்.





ஓலைச்சுவடி

காலும் முகமும் சுத்தம் செய்த பின்னரே வீட்டிற்குள் நுழைய வேண்டும்



வீடு என்பது நாம் தஞ்சம் புகுமிடம். அதனாலேயே ஆராதனை செய்யுமிடத்தின் புனிதத்தன்மை அறிவுள்ளவர்கள் வீட்டுக்கும் உண்டென்று நம்பியிருந்தனர்.



காலும் முகமும் சுத்தமாகக் கழுவி, காலணிகளை வெளியிலே கழற்றிப் போட்ட பின்னரே வீட்டினுள் நுழைய வேண்டும் என்று கேட்கும் போது பெரியவர்கள் இவ்வளவு கண்டிப்பாக இருக்கின்றனரே என்று இளைஞர்கள் மனதுக்குள் முணுமுணுப்பதுண்டு. ஆனால் இந்த கண்டிப்பான விதியில் வீட்டின் புனிதத்தன்மை மட்டுமல்ல நமது தனிப்பட்ட சுத்தத்தையும் குறிப்பிட்டுள்ளது என இதை ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது புரியும்.



பலவகை அசுத்தங்கள் நிறைந்திருக்கும் சூழ்நிலைகளிலிருந்து நாம் வீட்டிற்குள் நுழைகி-ன்றோம். நமது பாதத்தில் அழுக்கும் நோயணு-க்களும் எளிதில் படியவும் செய்யும்.

சுத்தமான தண்ணீரால் காலும் முகமும் கழுவும் போது ஒருவர் தன் உடலிலுள்ள அழுக்குகளை அகற்றி, அவற்றை வீட்டிற்குள் கொண்டு செல்லாமல் துரத்துகின்றார்.



ஓலைச்சுவடி

நாகரீகம் அதிகமாக போய்ச்சேராத நம் கிராமங்களில் சில வீடுகளின் முன் வாசலுக்கருகில் கால், முகம், கழுவுவதற்காக ஒரு பாத்திரத்தில் சுத்த நீர் வைத்திருப்பதைக் காணலாம்.

தீயை ஊதிப்பெருக்கவோ ஊதி அணைக்கவோ செய்யக்கூடாது என்பது ஏன்?

மனிதன் தீயைக் கண்டு பிடித்திருத்திருக்காவிட்டால் மனித சரித்திரம் வேறொன்றாயிருக்கும் என்பதை யாரும் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை.

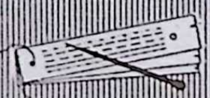
தெய்வ சந்நிதி நிறைந்த பூமியின் அற்புதப் படைப்பாக யவனபுராணம் தீயைச் சிறப்பிக்கின்றது. அது சிருஷ்டியும் சங்காரமுமாக விளங்குகின்றது.

நெருப்பில் உணவை வேகவைத்து அதன் ருசியறிந்த மனிதனுக்கு இப்போது உணவென்றாலே வேக வைத்த உணவுதான். உணவு சமைக்க மனிதர் நெருப்பை வீட்டுக்குள் பாதுகாத்து வைக்க அடுப்புகள் அமைத்தனர். தேவைக்கேற்ற படி தீயைக் கூட்டியும் குறைத்தும் வைத்துப் பயன்படுத்திவந்தனர். தீ அணையாமல் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியம் ஆதிமனிதனுக்கு இருந்தது. அன்றும் நெருப்பை ஊதிப் பெருக்காமலும் ஊதி அணைக்காமலும், வேறுவழிகள் கடை பிடித்திருந்தனர்.



நெருப்பை தேவனாகக் கருதியிருந்ததனால் அதை எச்சில் நிறைந்த அசுத்தமான வாயால் ஊதிப்பெருக்குவதும் ஊத அணைத்தலும் கூடாதென்ற நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர்.

குனிந்திருந்து கவனமில்லாமல் தீயை ஊதிப்பெருக்க முயற்சி செய்யும் போது தலைமயிர், முகம், ஆடைகள்முதலியவற்றில் தீ பிடிக்க வாய்ப்புகள் ஏராளம். இதே விபத்து தீயை ஊதி அணைக்கும் போதும் உண்டாகலாம்.



ஓலைச்சுவடி

அறிவுரையாக இதை திரும்பத்திரும்பக் கூறி முன்னோர்கள் பின் தலைமுறைகளை விபத்திலிருந்து காப்பாற்றி வருகின்றனர்.

முறத்தில் ஏன் மிதிக்கக் கூடாது?

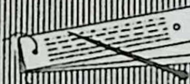
முறத்தில் மிதித்தா பாவம் கிடைக்கும் என்பதே முதியோர்கள் கூற்று.

கொண்டாட்டமும் ஆரவாரமும் கலந்த குழந்தைப்பருவம் திரும்பப் பெற யாவருக்கும் ஆசை தான். கடந்து சென்ற அந்த நல்ல நாட்களின் நினைவுகளே மனதைக் குளிரச் செய்யும். இனி எப்போதும் அந்நாட்கள் திரும்ப வராது என்றாலும் அவை திரும்பப் பெற வேண்டும் என வீணாக ஏங்குகின்றோம்.

அன்று செய்து வந்த குறும்புகள் எத்தனை, விஷமங்கள் எத்தனை? பெரியவர்கள் கண்ணில் மண்ணைத்தூவி விட்டு செய்த கேலிக் கூத்துகள்! அன்றைய நாட்களில் கசப்பும் இனிப்பும் கலந்த அறிவுரைகளும் அனுபவங்களும் முதல் வெறுப்பும் பின் அறிவாகவும் நம்மிலிருந்து இன்றும் மறையவில்லை. அழுகையும் நகைப்பும் கலந்த குழந்தைப்பருவத்தில் நாம் செய்யும் சிறுவிஷமங்களை அன்பாகத் தடை செய்யும் பெரியவர்களின் புத்தி கூர்மை தனிக்கவனத்துக்குரியது.

உணவு தானியங்கள் சுத்தப்படுத்தப் பயன்படும் முறத்தை மிதித்தால் வைத்திருக்கும் தானியங்கள் சிதறி நஷ்டப்படலாம். மேலும் அது அசுத்தமாகவும் வாய்ப்புண்டு. இதைத் தடை செய்ய முதியோர்கள் பயன்படுத்திய ஓர் உபாயம் முறத்தில் மிதித்தால் பாவம் கிடைக்கும்.





ஓலைச்சுவடி

காகம் கத்தினால் விருந்துக்காரர் வருவார்களா?

"கதலி வாழைக்கையிலிருந்து
காகமின்று விருந்தழைத்தது"

ஒரு தலைமுறை மனப்பாடமாக்கிப் பாடிக்கொண்டிருந்த ஒரு பாடலின் இருவரிகளின் சாரம் மேலே கண்டீர்கள்.

காகம் கத்தினால் விருந்துக்காரர்கள் வருவார்கள் என்ற விசுவாசம் இன்றைய வீடுகளிலும் பழக்கமானது. விருந்தினரை வரவேற்பதிலும் அவர்களை தேவனுக்கு சமமாக நடத்துவதிலும் நம் நாட்டினர் கொண்டிருந்த நாட்டம் பண்டைக் காலத்திலே பிரசித்தியானது. காகத்துக்கு நம் நாட்டு வாழ்க்கையில் அளித்துள்ள இடமும் இந்த நம்பிக்கையின் பின்னிலுள்ளது.

காகங்களை முன்னோர்களாகக் கருதி அவைக்கு உணவூட்டும் வழக்கமும் இன்றும் நம் நாட்டில் நிலை நிற்கின்றது. காகம் கத்தும் திசைக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றனர். விருந்தினர் வருவதைக் காகங்கள் எவ்வாறு முன்கூட்டி அறிகின்றன என்று அதிசயிக்கும் முன், காகம் கத்தும் போதெல்லாம் விருந்தினர் வருகின்றாரா என்றும் விருந்தினர் வந்ததற்கு முன் காகம் கத்தினதா என்றும் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

காகம் கத்தினால் விருந்தினர் வருவார் என்பது, விருந்தினர் வந்தால் காகம் கத்தும் என்பதன் உருமாற்றம் மட்டுமே. விருந்துக்காகப் பரிமாறும் உணவு வகைகளின் மிச்சம் அருந்துவதற்காக காகங்கள் வந்து சேருவது வழக்கம். இதிலிருந்து விருந்து கழிந்தால் காகம் கத்தும் என்று உரைக்கப்பட்டது. இது காலப்போக்கில் உருமாறி 'காகம் கத்தினால் விருந்தினர் வருவர்' என்று ஆனது.



மாலை நேரம் உணவருந்தக்கூடாது ஏன்?



ஓலைச்சுவடி

மாலை நேரம் உணவருந்த வேண்டாம் என்று முதியோர்கள் அடுத்த தலைமுறையை போதித்துள்ளனர்.

ஒளி மங்கி இருள்வரும் நேரமானதால் அந்த நேரம் இறைவனை ஆராதிப்பதற்காக ஒதுக்கி வைக்கப்படவேண்டிய நேரம். அதனால் அந்நேரம் உணவருந்தக்கூடாதென்று கூறப்படுகின்றது என்றது பொதுக் கருத்து.

ஆனால் இதன் நிஜமான காரணமோ வேறு. ஆயுளும், உடல்நலமும் நிலைநிறுத்த சுத்தமான உணவு உட்கொள்வது எல்லா ஜீவராசிகட்கும் மிக முக்கியம். அந்த உணவு அருந்த வேண்டிய முறையையும் நேரத்தையும் கூட ஆசாரியர் தெளிவாக போதனை செய்துள்ளனர். இப்போதனைகள் அவர்கள் நீண்ட காலத்து அனுபவத்தின் அடிப்படையில் தந்துள்ளனர். சூரியன் மறையும் நேரத்துக்குப் பின் இருட்டு பரவத்தொடங்கும் நேரமே மாலைப் பொழுது நவீன காலத்தைப் போல மின் விளக்குகள் இல்லாத காலத்தில், மங்கிய வெளிச்சத்திலிருந்து உணவருந்தும் போது விஷ அம்சங்களும், அசுத்தங்களும் உணவில் படிந்து ஆபத்துண்டாக்கும் என்பது நமக்கு புரிந்து கொள்ள இயலும்.

சூரியன் மறைவதனால் இயற்கையில் கண்டு வரும் வேதிமாற்றங்கள் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளன. கிழங்கு வகைகளும் கீரைகளும் உணவின் முக்கிய அம்சமாயிருந்த காலத்தில் இவை மாலைப்பொழுதில் பயன்படுத்துவது நல்லதல்ல என்று முன்தலைமுறை கண்டறிந்திருந்ததனால் மாலைப்பொழுது உணவருந்த வேண்டாம் என்று போதித்திருந்தனர்.



சனிக்கிழமை மருமகளை பிறந்த வீட்டிற்கு அனுப்பக்கூடாது?



ஓலைச்சுவடி

மிக விசித்திரமான ஒரு ஆசாரம் மருமகளைத் தன் பிறந்த வீட்டிற்கு சனிக் கிழமை

அனுப்புவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது.

சனிதோஷ நிவாரணத்துக்காக விரதங்களும் பூஜைகளும் செய்வதற்க்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட நாளே சனிக்கிழமை வாழ்க்கையின் துன்பங்களும் கஷ்டங்களும் விலக்குவதற்க்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிற்கும் நாள் சனிக்கிழமை. இந்த நாளில் மகனும் மருமகளும் மருமகள் பிறந்த வீட்டிற்கு சென்றால் அங்கு சென்ற சந்தோஷத்தில் விரதம் ஆசரிக்காமல் இருக்கலாம். இதைப் புரிந்துகொண்டே இப்படி ஒரு ஆசாரத்தை கடை பிடித்து வந்தனர்.

வலது கால்வைத்து ஏன் நுழைய வேண்டும்?

நம் முன்னோர்கள் வலதுக்கு மிக அதிக முக்கியத்துவம் அளித்திருந்தனர் வலது பக்கம் திரும்பி எழவேண்டும்,வலது கால் வைத்து நுழைய வேண்டும், வலதுகையால் உணவருந்த வேண்டும் இவ்வாறு வலதுக்கு மிக முக்கியத்துவம் இருந்து வருகின்றது.

இடதுகையால் தண்ணீர் குடிக்கும் குழந்தைகளையும் பாட்டிமார் கண்டிப்பதுண்டு. வலது பக்கத்தால் செய்யப்படும் செயல்களும் வெற்றிபெறும் என்ற எண்ணமும் மனதில் கொண்டிருக்கின்றோம்.

ஒரு வீட்டிற்குள் நுழையும் போது வலது கால் வைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பது விதிமுறை. இவ்வாறு செய்யத்தவறினால் செல்பவருக்கும் வீட்டுக்காரருக்கும் துன்பமுண்டாகும். மனித உடலில் வலது பக்கம் மிக முக்கியமானது என்பது எவருக்கும் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

ஒரு நபா் வலது காலை அழுத்தி மிதித்து நடக்கும் போதே அவர் வெற்றியின் பாதையில் செல்கின்றார் என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.





ஓலைச்சுவடி

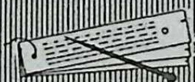
ஆன்மீகமாக சிந்தித்துப் பார்த்தாலும் வலது சக்திக்கு தனிப்பட்ட வருணை இருப்பதை காணலாம். ஒரு மனிதனை சோதனை செய்து பார்க்கும் போது அவனது வலது பாகத்து முக்கிய நரம்புகளின் செயல்பாடுகள் அவனை கூடுதல் கடமைகளைச் செய்ய வல்லவனாக்குகின்றன என்பதை காணலாம். அதாவது வலது பாகத்தால் திறமையுடன் செயல்படலாம் என்று பொருள். மனநிலையும் வலது பாகத்தை சார்ந்திருக்கின்றது. வலது கால் வைத்து பிரவேசித்து அதேபோல் வெளியேறுவதும் சுபலட்சணம் என்று கருதுகின்றோம். மனசாஸ்திரமும் இதை ஆமோதிக்கின்றது.

குடும்பப் பெண்கள் எதற்கு குங்குமம் அணிய வேண்டும்?

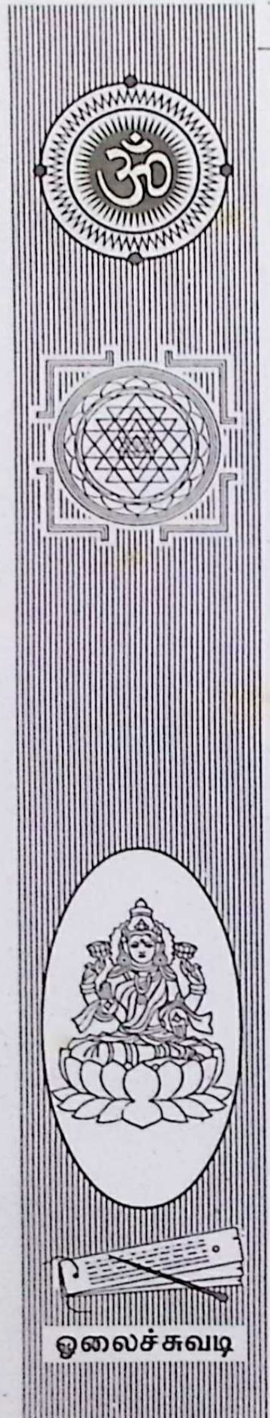
திருமணமான பெண்கள் குங்குமம் அணிய வேண்டும் என்று, எழுதிவைக்கப் படாத ஒரு சட்டம். நவீனப் பெண்களும் கடை பிடித்து வருகின்றனர்.

சீமந்தக் கோடில் குங்குமம் இடுவதை முன்னோர் மிக கௌரவமான ஒன்றாகவே கருதியிருந்தனர். திருமணத்துக்குப்பின் முதல் கர்ப்பம் தரித்து நான்காவது மாதம் சீமந்தம் அல்லது குங்குமம் அணிதலின் சடங்கு ஆசரித்து வந்தனர். திருமணமானால் பெரும்பான்மையான பெண்களும் தலைமயிரை வகுத்து அதற்கு நடுவிலுள்ள சீமந்த ரேகையில் குங்குமம் அணிந்து வருகின்றனர். வட இந்தியாவில் இது சம்பந்தமான ஒரு சட்ட திட்டமே செயலாற்றி வருகின்றனர். சில இடங்களில் கர்ப்பவதியான பின் இச்சட்டங்களைக் கொண்டாடுகின்றனர்.





ஓலைச்சுவடி



தான் திருமணமானவள் என்றும் அதனால் பிற ஆண்கள் தன் மேல் ஆசைவைக்க வேண்டா - மென்று வெளிப்படுத்துமாறு இதை அணிகின்றனர் என்று கேலி செய்பவரும் உண்டு. தந்திர சாஸ்திரத்தில் இதற்கு மிக ஆழமான பொருள் கற்பித்துள்ளனர். ஆசாரியவிதிப்படி, தலை மயிர் பகுத்து வைப்பது பெண்மையின் சின்னம் என்று கருதுகின்றனர். அதில் சிவப்புக் குங்குமம் இடுவது தன் கன்னித்தன்மை ஒருவரால் அழிக்கப்பட்டது என்று வெளிப் படுத்துவதுற்காகவே.

சீமந்தோ நயன சமஸ்காரம் என்றால் என்ன?

ஒரு பெண் கர்ப்பவதியானதும் நான்காவது மாதம் ஆசாரிக்கும் சடங்கு சீமந்தோ நயன ஸம்ஸ்காரம். என அழைக்கப்படும். இது நான்காவது மாதம் மட்டுமல்ல தொடர்ந்து ஆறாவது எட்டாவது மாதங்களிலும் ஆசாரித்து வருகின்றனர்.

உறவினரான பருவப் பெண்கள், மணமா - னவர்கள், தோழிமார், கர்ப்பத்தைப் பற்றி அறிவுள்ள வயோதிபப் பெண்கள் என்பவர்கள் கர்ப்பவதியை சந்திக்க வரும் சடங்காகவே இதை ஆசரிக்கின்றனர் இந்த நாளில் அவர்கள் கர்ப்பவதியுடன் நல்ல செய்திகள் பேசி அளவளா விருப்பது மட்டுமல்ல. இறைவனுக்குப் படைத்த பாயசம் முதலியவை அவளுக்கு அளிக்க அவண்டும் மேலும் பரிசுத்தமான உணவு வகைகள் தயாரித்து அவளுடன் பகிர்ந்துண்ண வேண்டும். இதோடு மகிழ்ச்சியான விஷயங்கள் பேசுவதும் உறவினரான பெண்கள் கடமையாகின்றது.

இவை எல்லாம் செய்வது புதிய தலைமுறைக்கு வெறும் சடங்காகத் தோன்றி- னாலும், இவை கர்ப்பிணியில் பல மாற்றங்களை உருவாக்கும் என்று நவீன மருத்துவமும்,

மனசாஸ்த்திரமும் கூறுகின்றன. பிறர் அளிக்கும் செய்திகள் கர்ப்பிணியின் மனம் உல்லாச மடைவதற்கும் அதன் விளைவாக கருவின் சுகமான வளர்ச்சியடைவதற்கும் வழிவகுக்கும் என்ற கண்டுபிடிப்புக்கள், ஆசாரியர்கள் அன்றே அறிந்திருந்தனர் என்பதை நாம் உணரலாம்.

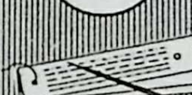
புதுப்பெண் தனியாகப் பயணம் செய்யலாமா?

திருமணம் நிச்சயமான ஒரு பெண் தனியாகப் பயணம் செய்யக்கூடாது என்று இக்காலத்தில் யாராவது கூறினால் நகைக்காமல் வேறென்ன செய்வது?

முற்றிலும் மூடநம்பிக்கை என்றே இதை எவரும் கூறுவார்கள். இந்த சைபர் யுகத்தில் அப்படித்தானே கூறமுடியும். ஆனால் திருமணம் நிச்சயம் செய்தபின் அந்தப்பெண் தனியாக எங்கும் செல்லக் கூடாது என்பது அன்று மிகக் கட்டாயமாக இருந்தது. இதற்குப் பின் தெளிவான காரணங்களும் இருந்தது.

இன்றைய நாகரீகத்தில் நாம் காணும் இறுகிய உடைகள் அணிந்து அழகை அதிகரிக்கும் பொருட்கள் நிறைந்து, சீறிப்பாயும் இருசக்கர வாகனங்களில் போகும் பெண்களை அல்ல. பழையகாலத்து கன்னியை மனதில் கொண்டுதான் இவ்விதி எழுதப்பட்டது. குளித்து, கிராமத்துக்கேற்ற அடக்கத்துடன் துளசிக்கதிர் போல் நடந்து செல்லும் கன்னிகளையே கவிஞர்கள் கூட வருணித்துள்ளனர். சில வீடுகளில் எத்தனை பெண்கள் உள்ளனர் என்று கூட வெளி உலகம் அறிவதில்லை. அவ்வளவு அடங்கி ஒதுங்கி வாழ்ந்து வந்தனர்.

ஒரு பெண்ணுக்கு திருமணம் நிச்சயமாயிருக்கின்றது என்று ஊர் மக்கள் அறிந்தால்



ஓலைச்சுவடி

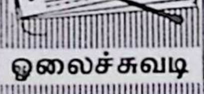
அவளை அதிகம் பேர் கவனிக்கத் தொடங்குவார்கள். இப்படிக் கவனிப்பவர்களில் நல்லவர்களும் தீயவர்களும் இருக்கலாம். புதுப்பெண்ணைக் கடத்திச் செல்லும் அளவுக்கு ஆபத்து இருப்பதால் அவளை தனியாக வெளியில் செல்ல அனுமதிப் - பதில்லை. மேலும் திருமணம் நிச்சயமான பெண் இயல்பாகவே மனது மகிழ்வுற்று உல்லாசமாக இருப்பது வழக்கம். இந்த மனநிலையில் வெளியே செல்லும் போது ஏதாவது விபத்துக்கள் கூட நிகழலாம். தனியாகச் சென்றால் இதை எவரும் அறிய வாய்ப்பில்லை. இக்காரணங்களாலேயே இப்படி ஒரு நம்பிக்கை விசுவாசம் நிலைநின்று வருகின்றது.

மனது தெளிவாக, கலங்காமலிருக்கும் போது கருத்தரிக்க வேண்டும்-ஏன்?

மனதும் உடலும் எந்த கலக்கமுமின்றி மாசற்றிருக்கும் போது கர்ப்பம் தரித்தாலே நல்ல சந்ததிகள் கிடைக்கும் என்பது ஆசாரவிதி. நவீன அறிவியலும் இதை ஆமோதிக்கின்றது.

கல்விக்காலத்துக்குப்பின் பிரம்மச்சரியம் முடித்து விதிப்படி திருமணம் செய்து கொள்ளும் தம்பதிகள் விரதங்களைக் கவனித்து செய்ய வேண்டும் என்று கர்ப்பாதான சம்ஸ்காரத்தில் கூறப்படுகின்றது. இந்த வேளைகளில் பரிசுத்தமான உணவு வகைகளும், சுத்தமான சிந்தனைகளும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் ஒரு சுபதினம் தேர்ந்தெடுத்து நல்ல குழந்தை பிறப்பதற்காக சிறப்புப் பிரார்த்தனைகள் நடத்தி தானம் செய்யவும் வேண்டும் இந்நேரம் மனதை இறைவனுக்கு சமர்ப்பித்து ஜெபம் செய்ய வேண்டும்.





ஓலைச்சுவடி

ருதுகாலமான பதிநாறு நாட்களில் முதல் நான்கு நாட்களும், அமவாசி, பௌர்ணமி என்ற நாட்களிலும் கருத்தரிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நவீன மருத்துவத்துறையும் இந்நாட்கள் உசித மல்ல என்றே கருதுகின்றன.

தீய சிந்தனைகள் தீய நாட்டங்கள் இல்லாமல் கர்பாதானம் நடத்த வேண்டும் என்றுசாஸ்திரம் கூறுகின்றது. அப்படி இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தை புத்திகூர்மையுடன் நற்குணங் - களுடனுமிருக்கும் என்பது நிருபிக்கப்பட்ட உண்மை.

பல புராணக் கதைகளும் இதை நமக்குக் கற்பித்துள்ளன.

கர்ப்பிணிக்கு நீதிக் கதைகள் சொல்லிக் கொடுப்பது எதற்காக?

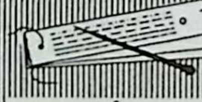
கர்ப்பவதிகட்கு நீதிக்கதைகள் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற மூதுரை மருத்துவத்-துறையும் முழுதாக அங்கீகரித்துள்ளது.

முற்காலத்தில் கர்ப்பவதிகளான பெண்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஆசாரங்கள் விதித்திரு-ந்தனர் அதில் மிகமுக்கியமாகக் கூறப்பட்டிருந்தது. நீதிக்கதைகள் வாசிப்பதும் கேட்பதும் நீதிக்-கதைகள் கர்ப்பிணிகட்கு சொல்லிக் கொடுப்பதில் பாட்டிமார் தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்தியிருந்தனர்.

கர்ப்பிணிகள் கேட்ட கதைகள் கருவிலி ருக்கும் சிசு உட்கொண்டதான கதைகளும் நம்நா ட்டிலுண்டு.

கர்ப்பக் காலத்தில் நன்மையுடையதும் நீதியுடையதுமான கதைகள் கேட்பதன் விளைவாக அப்பெண் மகிழ்வுற்றிருப்பாள். இந்த காலகட்டத்தில் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பதும் சிக்கல்களில்லா-ததுமான உரையாடல்கள் கேட்க வேண்டும்





ஓலைச்சுவடி

என்று நவீன சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. அது மட்டுமல்ல கோபமுண்டாக்கக் கூடிய பேச்சுக்கள் கேட்கலாகாது என்றும் கூறுகின்றது.

பும்சவன சமஸ்காரம் என்ற பேரில் முற்காலத்து மக்கள் ஆசரித்து வந்த ஓர் சடங்கின் பாகமாகவே நீதிக்கதைகள் கர்ப்பிணிகளைக் கேட்கச் செய்திருந்தனர். நன்மார்க்க சிந்தனைகளுடன் மாசற்று வாழும் ஒரு கர்ப்பிணிக்குப் பிறக்கும் சந்ததி நற்குணங்களுடன் விளங்கும் என்ற நம்பிக்கையை நவீன சாஸ்திரமும் அங்கீகரிக்கின்றது. முன் கோபத்துடனும் அங்காரியாகவும், நன்மார்க்க சிந்தனைகளில்லாமல் வாழ்பவள் பெற்றெடுக்கும் சந்ததி நற்குணங்களை உடையதாக இருக்காது என்பது நிஜம் மனநிம்மதியும் திருப்தியும் நிறைந்த கர்ப்பிணிக்கு நல்ல குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க இயலும்.

இதற்காகவே முன்னோர்கள் இத்தகைய ஆசாரங்களை அங்கீகரித்திருந்தனர்.

கர்ப்பவதி விரதம் ஆசரித்து வாழ வேண்டுமா?

தான் கர்ப்பம் தரித்திருப்பதாக உணர்ந்த அன்று முதல் கர்ப்பவதி விரதங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று பும்சவன சம்ஸ்காரம் கூறுகின்றது. இந்த கால அளவில் கர்ப்பவதியின் கணவனும் விரதம் கைக்கொள்ள வேண்டும். ஒருநாள் நற்சந்ததிக்காக பிரார்த்தனைகள் நடத்த வேண்டும். மேலும் கர்ப்பம் நிறைவு பெறும் வரை அவர்கள் பிரம்மச்சரியம் கடைபிடிக்க வேண்டும். இந்த விரதங்களைத் தவறாமல் ஆசரிப்போம் என்று பிரமாணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் ஒரு நல்ல சந்ததியில் நிறைவு பெறுவதற்காக இந்த விதிகள் ஆசரிக்க வேண்டிய கடமை தம்பதிகளுக்குண்டு. கர்ப்பவதியின் அன்றாட ஆசாரங்களிலும்





ஓலைச்சுவடி

பாதுகாப்பிலும் எப்போதும் கவனமாக இருப்பது கணவனின் கடமையாகும்.

காய்கனிகள், பழவகைகள், பால், நெய் என்பவை தினமும், நெல்லிக்கனி, பிரம்மி என்பவை அடிக்கடியும் அருந்த வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் போதித்திருந்தனர். இவை கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவை சத்துடன் வளர்ச்சியடையவும் அதன் புத்தி வளர்ச்சிக்கும் உதவும் என்று சாஸ்திரமும் ஒப்புக் கொள்கின்றது. கூடவே கோபம், துக்கம், மிதமிஞ்சிய ஆசை, போட்டி பொறாமை போன்றவை மனதில் உருவாகாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

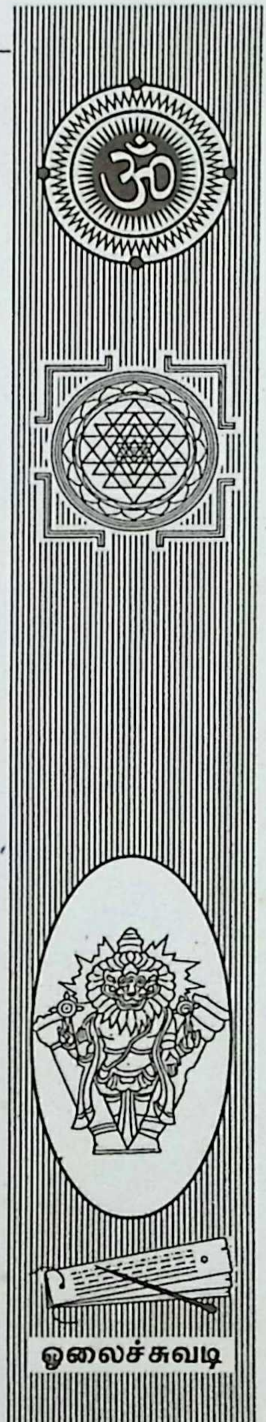
புராணகதைகள் கேட்பதும் நல்ல பேச்சுக்களில் ஈடுபடுவதும் நற்குணங்களை உடைய சந்ததியின் வளர்ச்சிக்கு உத்தமமானது என்பது பழைமைவாதிகளும் புதுமைவாதிகளும் ஒரே போல் ஒப்புக் கொள்வார்கள்.

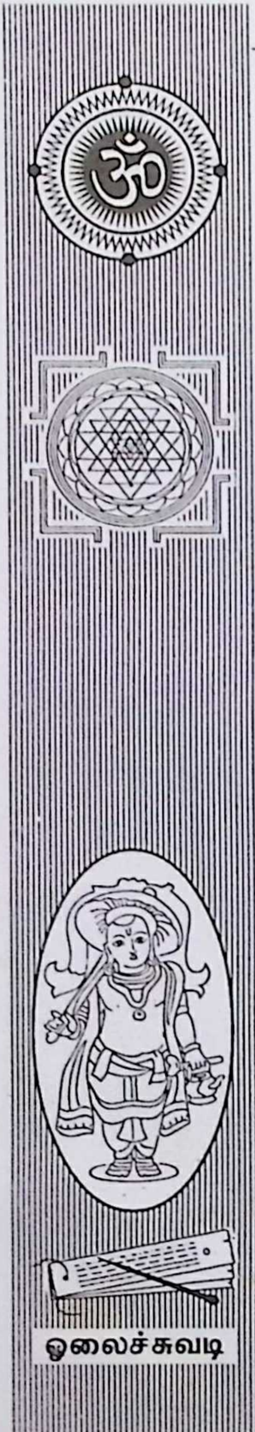
இலகுவான உடற்பயிற்சி பழக்கப்படுத்துவது மிக அவசியம். இப்படி எல்லாம் பழகிக் கொள்ளும் பெண்ணில் பிறக்கும் சந்ததி நல்லதாகவே இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவுக்கு அசைவு கூடுதல் என்றால் பெண் குழந்தையா?

கர்ப்பிணிகளைச் சுற்றி ஏராளம் நம்பிக்கைகளும் முதுரைகளும் உள்ளன. அவை இன்றும் நிலை நிற்கின்றன. அதிலொன்றே கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவிற்கு அசைவு கூடுதலானால் பெண் குழந்தை பிறக்கும் என்பது.

இந்த நம்பிக்கையை இன்றைய தலைமுறை பொருட்படுத்துவதில்லை. ஏனென்றால் பிறக்கப் போகும் குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்பதறிய





இன்று நவீனக்கருவிகள் உண்டு. அதனால் இந்த நம்பிக்கைக் அவர்களுக்கு தேவையில்லை என்பார்கள்.

பெரிய வயறுமாக மூச்சிரைத்து நடக்கும் கர்ப்பிணிகளுடைய வயிறின் அசைவுகளை கவனிப்பது பாட்டிமார். அசைவு கூடுதலாக இருந்தால் பெண்குழந்தை என்று அவர்கள் உறுதியாகக் கூறுவர்.

இந்த நம்பிக்கை தலை முறைகளிலிருந்து தலைமுறைகளுக்கு கூறுப்பட்டு வந்த போது இதன் பின்னாலுள்ள இரகசியம் என்னவென்று யாரும் கவலைப்பட்டதில்லை. பெண் குழந்தையானதால் அசைவு கூடுதல் என்று அவர்கள் நம்பினார்கள். இந்த நம்பிக்கையை பரப்பவும் செய்தனர்.

ஆனால் மருத்துவத்துறையும் இதை ஒப்புக் கொள்கின்றது, பிறக்கப்போகும் குழந்தை பெண்ணாக இருந்தால் அசைவுகள் அதிகமாக இருக்கும் என்று. பெண்குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு ஆண்குழந்தையை விடவேகமாயிருக்கும் என்று விஞ்ஞானம் அங்கீகரிக்கின்றது. இதனால் கர்ப்பத்தில் இருப்பது பெண்குழந்தையானால் அசைவும் அதிகமாக இருக்கின்றது.

பெண்குழந்தையை கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்ணுக்கு வயிறு பெரிதாக இருக்குமா?

பெண்குழந்தையை கர்ப்பத்தில் தாங்கும் பெண்ணுக்கு வயிறு பெரிதாக இருக்கும் என்று வயதானவர்கள் கூறுவார்கள். குழந்தை பிறந்தபின் அது பெண்தான் என்றறியும் போது பாட்டிமார் உரைத்தது சரி என வெளிப்படும். பண்டைக் காலத்தில் இப்போதுள்ளது போல குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்பதறிய கருவிகள் எதுவுமில்லை. இன்று கருத்தரித்து சில மாதங்களுக்குள் 'ஸ்கான்' செய்து குழந்தை என்ன பால் என்பதையறிந்து கொள்ளலாம். குழந்தை என்ன

பால் என்றறிய எல்லோருக்கும் ஆவல் தான். இதனால் பலருக்கும் மகிழ்ச்சியுண்டாகும் என நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம், பொதுவாக. ஆனால் பால் கண்டறிவதனால் சில வட்டாரங்களிலிருந்து தீங்குவிளைந்ததாகச் செய்திகள் கேட்கின்றோம். வளரும் சிசு பெண்ணென்றறிந்தால் கருச்சிதைவு செய்து கொண்ட பல பெண்களை கதைகளிலும் செய்திகளிலும் காணலாம்.

பெண் குழந்தையை கருத்தரிக்கும் பெண்ணின் வயிறு பெரிதாக இருக்கக் காரணமுண்டு. கர்ப்பம் தரிப்பதில் ஆண், பெண் என்ற வேறுபாடுகள் பெரிதாகக் காணப்படுவதில்லை. ஆனால் ஆண்குழந்தையை சூழ்ந்திருக்கும் திரவங்களை விட பெண் குழந்தையை மூடியிருக்கும் திரவங்கள் கூடுதலாக இருக்கும். இதனால் பெண்குழந்தையை கருத்தரித்த பெண்ணின் வயிறு பெரிதாக இருக்கும்.

கடுகுசிதறினால் சண்டை உண்டாகுமா?

கடுகுதரையில் விழுந்து சிதறினால் வீட்டில் அன்று கலகம் உண்டாகும் என்பது நம்பிக்கை. யுக்தியுடன் சிந்தனை செய்தால் இதுவும் நிஜம்தான்.

மிகக்கவனமாகவே கடுகு கொடுத்து வாங்கி வருவது. தன்கையிலிருந்து தரையில் போகாமலிருக்க கொடுப்பவரும் வாங்கும் போது சிதறாமலிருக்க வாங்கும் நபரும் மிகக் கவனமாக இருப்பது வழக்கம்.

மிகச் சிறியதும் உருண்டு போவதுமான பொருளான கடுகு தரையில் விழந்து சிதறினால் மறுபடியும் அதைச் சேகரித்து எடுப்பது மிகவும் கடினமான வேலை. அவ்வாறு கடுகு நஷ்டப்படுத்திய நபரைப் பிறர் கண்டனம் செய்வது இயற்கையானதே.





ஓலைச்சுவடி

இதனால் அதிகக்கவனம் செலுத்தத் தூண்டுமாறு "கடுகு சிதறினால் கலகம்" என்ற முதுரை வழக்கத்துக்கு வந்தது.

சூரியன் மறையும் நேரமும், இரவும் ஏன் பெருக்கிக் கூட்டி நீர்த் தெளிக்கக்கூடாது?



பெருக்கிக் கூட்டித் தெளிக்கும் ஏற்பாடு இன்றைய தலை முறையினர் கடைபிடிப்பதில்லை என்றாலும் நம் நாட்டினர் பண்டைக்காலம் முதல் செய்து வந்தனர்.

மாலையில் வெயில் மறையும் முன்னதாக வே வீட்டுப் பெணகள் முக்கியமாகச் செய்யும் ஓர்கடமை பெருக்கிக் கூட்டி சுத்தம் செய்வது. மேற்கு வானில் சூரியன் மறையும் முன் அக் கடமையை செய்வது வழக்கம். மாலை நேரம் வந்து சேரும் மூதேவியை வீட்டிலோ சுற்றத்திலோ நுழைய விடாமலிருக்க, விளக்கு கொளுத்தி ஐசுவரியத்தை வரவழைப்பதற்கு முன் இக்கடமையை செய்து வந்தனர். முற்றத்திலுள்ள குப்பைகளை பெருக்கி அகற்றி கங்கையை மனதில் கொண்டு நீர்த் தெளிப்பதையே பெருக்கிக் கூட்டித் தெளிக்கும் கடமையாக நிர்வகிப்பது. ஆனால் சிலர் இக்கடமையை பொழுது சாயும் நேரமும் இரவும் செய்வதுண்டு. இப்படி செய்வது தீமையும் பாவமும் என்று முதியோர்கள் கூறுவதுண்டு.



ஓலைச்சுவடி

இக்கடமையை பொழுது சாயும் போதும் இரவிலும் செய்யலாகாதென்பதில் தெளிவான காரணமுண்டு. பகல் நேரத்தை விட மாலையிலும் இரவிலும் மனிதனுக்குப் பார்வை குன்றியிருக்கும் அதனால் இந்த நேரம் பெருக்கிக் கூட்டினால் சுத்தமாகாது என்பதே.

மாலை நேரம் ஆட்டுக்கல், முதலியவை அரைக்கலாகாது ஏன்?

நவீன, இயந்திரங்கள் கண்டுபிடிக்கும் முன் அரைப்பதற்கும் பொடிப்பதற்க்கும் மனிதருக்கு மிகவும் கடினமாக உழைப்பது அவசியமாயிருந்தது. ஆட்டுக்கல்லும், அம்மியும் இல்லாத வீடுகளை தரித்திரம் நிறைந்த வீடுகளாகக் கொண்டிருந்தனர். ஆட்டுக்கல்லிலும் திரிக்கல்லிலும் தானியங்கள் அரைத்தும் பொடித்தும் எடுப்பது கடினமான வேலையானாலும் பொறுப்புணர்ச்சியுடன் செய்து வந்தனர். வாழ்க்கையின் ஒழுங்குமுறைகளில் தம்மைப் போல் பிறரையும் மதித்து வாழ்வதில் நம் முன்னோர்கள் கருத்தாயிருந்தனர். பிறரின் துக்கம் தம் துக்கமாக நினைத்து, பிறர் அழிவு தம்சொந்த அழிவாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளும் பெருந்தன்மை பெற்றிருந்தனர்.

மாலைநேரத்தில்குழந்தைகள் படிப்பதும் ஜெபம் செய்வதும் வழக்கம். இந்நேரத்தில் அரைக்கும் ஓசை எழுப்பினால் படிப்புக்கும் ஜெபத்துக்கும் தொந்தரவாக இருக்கும். மேலும் மாலை நேரத்தில் சுற்றுச் சூழலில் விஷ அணுக்கள் நிறைந்திருக்கும் என்பது விஞ்ஞானம் கண்டறிந்துள்ள உண்மை. இந்நேரத்தில் தானியங்கள் அரைப்பதோ பொடிப்பதோ இந்த விஷ அணுக்கள் தானியத்தில் படிய வழிவகுக்கும். இவைகளை உணர்ந்த முன்னோர்கள் இத் தடையை விதித்திருந்தனர்.





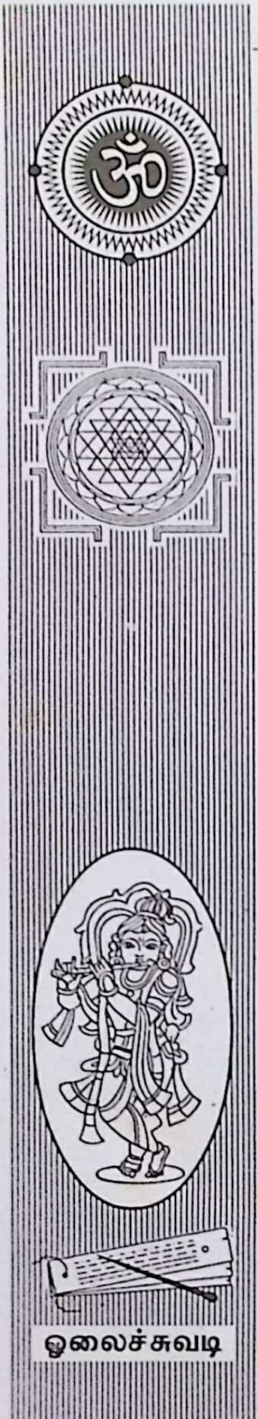




ஓலைச்சுவடி

இரவில் ஏன் துணி துவைக்கக் கூடாது?

இரவில் துணிதுவைப்பதை முதியோர்கள்



தடை செய்வதுண்டு. அவர்கள் அது ஒரு கேவலமான செயல் என்பதால் அவ்வாறு கூறுகின்றனர் என்று நினைப்பவர்கள் உண்டு. இரவில் துணி துவைப்பவர்கள் மறுநாள் உபயோகத்திற்காக அன்று உடுத்த உடையை துவைப்பதாக, அதாவது ஒரே உடையில் வாழ்வதாக பிறர் எண்ணி விடுவர் என்ற ஐயத்தினால் அவ்வாறு கூறுவதாக பொதுவான கருத்து.

ஆனால்,வெளிச்சமில்லாத இரவில் துணிதுவைக்கும் போது அது கல்லில் சிக்கி கிழிந்து போவதைத் தடுக்கவே இவ்வாறு விதித்துள்ளனர். மேலும் இருட்டில் துவைத்தால் அழுக்குமாறுவதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவு என்பதாலும் இரவு துணிகள் துவைக்கலாகாது என்ற வழக்கம் வந்தது.

ஈரத்துணி தலையில் வைத்து படுக்கலாமா?

தலையில் ஈரத்துணி வைத்துப் படுப்பதைக் கண்டால் பெரியவர்கள் கண்டிப்பதுண்டு. ஏதோ சில காரணங்களால் குழந்தைகளும் பெரியோர்களும் சில நேரம் இரவில் குளிக்க நேரிடும். அப்போது ஈரத்துணிகளைபடுக்கையிலோ தலையணையிலோ வைத்துவிட்டு படுப்பதுண்டு. இவ்வாறு படுப்பது தீமை என்றும் பாவம் என்றும் பெரியோர்கள் கூறுவதுண்டு.

பகல் நேரம் உடலில் இருந்த நோயணுக்கள் ஈரத்துணியில் படிந்திருக்கும். அவை படுக்கையில் வைக்கும் போது மறுபடியும் உடலுக்கே திரும்பி வரும் நிலை ஏற்படும். மேலும் ஈரத்துணிகள் தலைக்கடியில் வைத்திருந்தால் ஜல தோஷ பாதிப்புண்டாகும் என்றும் நமக்குத் தெரியும்

இதனால் படுக்கும் போது ஈரத் துணிகள்

படுக்கையில் வைப்பது கெடுதல் உண்டாக்கும் என்று விதி வகுத்தனர்.

தூங்குவதற்குமுன் அன்றைய நாள் செய்ததெல்லாம் நினைவு கூற வேண்டுமா?

தூங்குவதற்குமுன் அன்றைய நாள் செய்த நல்லதும் தீயதுமானவை எல்லாவற்றையும் நினைவு கூறவேண்டும் என்று சயன விதியில் கூறப்படுகின்றது.

அன்றன்றுள்ள செயல்களை நினைவு கூற வேண்டியதின் அவசியத்தை நவீன வாழ்க்கையும் வலியுறுத்துகின்றது. வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமாகப் பாதுகாக்க வேண்டியவைகளை மனதில் நிறுத்த தினமும் இரவில் அன்று நிகழ்ந்தவற்றை நினைவுகூறுவதால் இயலுகின்றது. மேலும் தவறுகள் ஏதாவது அன்று செய்திருந்தால் அதற்காக இறைவனிடம் மன்னிப்பு வேண்டுதல் செய்து, அதை இனிமேல் செய்வதில்லை என்று மனதுக்குள் உறுதிகொள்ள வேண்டும். அதன் பின் சுரக்ஷத மந்திரம் சொல்லி உறங்க வேண்டும்.

ஜலே ரக்ஷது வராஹ.˙.ஸ்தலே ரக்ஷதுவாமன.˙.
அடவ்யாம் நபசிம்ச சர்வத.˙.பாது கேசவ.˙.
அகஸ்தியர் மாதவஸ்சைவ முசுகுந்தோ
மகாபல.˙.
கபலோ முனிராஸ்திக.˙. பஞ்சைதே சுகசாயின.˙.
சர்ப்பாப சர்ப்ப பத்ரம் தே தூரம் கச்ச மகாவிஷ.˙.
ஜனமே ஜயஸ்ய யஜ்ஞாந்தே ஆஸ்திக
வசனம்மர
விஷ்வேஸ்வரீம் ஜகத்தத்ரீம் ஸ்திதி சம்ஹா
ரகாரணீம்


ஓலைச்சுவடி

நிக்ராம் பக்வதீம் விஷ்ணோர துலாம் தேஜஸ்.்.
பிரபு்.

திஸ்ரோ பார்யா.். க.்.பல்லஸ்ய தாஹினீ
மோகினீ சதீ

தாசாம்ஸ்மரண மாத்ரேண சௌரோ கச்சதி
நிஷ்.்.பல.்.

க.்.பலம் க.்.பலம் க.்.பலம்.

வடக்கு திசையில் தலை வைத்து ஏன் படுக்கக் கூடாது?

வடக்கு பாகம் தலைவைத்து படுக்கக் கூடாதுதென்று முதியோர்கள் கூறும் போது சிறுவர்கள் பொதுவாக அதைப் பொருட்படுத்துவதில்லை.

இறந்தவர் உடலைத் தெற்கு வடக்காகப் படுக்கவைப்பதிலிருந்து உண்டான மூடநம்பிக்கையிலிருந்து இந்தவிதி வந்தது என்றே முன் தலை முறையினரும் கூறிவந்தனர்.

வாஸ்து சாஸ்திரப்படி தூங்குவதற்க்காகத் தலை வைப்பது கிழக்கு பாகத்திலானால் மிக உத்தமம் அது இயலாமல் போனால் தெற்கு திசையில் தலை வைக்கலாம்.

காந்தத்திற்கு ஈர்க்கும் சக்தி அளிப்பது மாக்னடிக் லைன்ஸ் ஆ.்.ப்.்.போர்ஸ் அதாவது காந்த பல ரேகைகள். இந்த பல ரேகைகள் காந்த மண்டலத்தில் செயல்படுகின்றன.

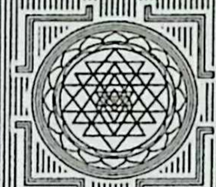
ஒவ்வொரு காந்தத்திற்கும் தெற்கு துருவமும் வடக்குதுருவமும் உண்டு. தெற்கில் ஆரம்பிக்கும் பல ரேகைகள் வடக்கு நுனியில் முடிகின்றது.

மேலே கூறப்பட்ட பல ரேகைகள் பூமியின்

தெற்கு துருவத்திலிருந்து புறப்பட்டு வடதுருவத்தில் வந்து சேருகின்றன. பூமியின் ஈர்ப்பு சக்தியும் இவையுடன் சார்ந்தவை. மனித உடலிலும் மிகக் குறைந்த அளவிலான காந்தசக்தி செயல் படுகின்றது என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

வடக்கே தலை வைத்து படுக்கும் போது பூமியின் காந்த மண்டலமும் மனித உடலின் காந்த மண்டலமும் எதிர்த்து செயல் படும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இது வழக்கமாக நிகழ்ந்தால், அதாவது வழக்கமாக வடக்கே தலை வைத்துப் படுப்பதால் மனிதனில் ஹிஸ்டீரிய என்ற நோயின் பாதிப்பு நாளடைவில் உண்டாகலாம் என்று நவீன மருத்துவத் துறை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.





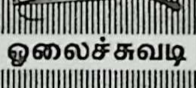
ஆடிமாதம் திருமணம் நடத்தலாமா?

பொதுவாக ஆடிமாதம் திருமணம் நடத்துவதில்லை. எந்த சூழ்நிலையிலும் ஆடி மாதம் திருமணம் செய்வது முன்னோர்கள் ஆமோதிப்பதில்லை.

தமிழ் மாதங்களில் நான்காவது மாதமான ஆடிமாதத்தை ராசியில்லாத மாதமாகவே கருதி வந்தனர் . இதிலிருந்து ஏதோ ஒரு விஷயம் இதன் பின்னால் உள்ளதை உணரலாம்.



ஆடி மாதத்துக்குப் பின் வரும் ஆவணி மாதம் நிலவின் குளிமை நிறைந்த மாதம் என்றும் அதனால் ஆவணியிலே திருமணம் செய்யலாம் என்று சொல்வது வழக்கம். திருமணம் என்ன, எந்த முக்கிய சடங்குகளும் ஆடிமாதம் நிகழ்வதைத் தவிர்த்து வருகின்றோம்.



ஓலைச்சுவடி

ஆடிமாதக் கஞ்சி என்ற நம்பிக்கையும் சில மக்கள் ஆசாரித்து வருகின்றனர். சில மருந்து மூலிகைகள் கலந்த கஞ்சி குடிப்பதே ஆசாரம். இதை

அந்த மருந்துக்கள் பெயர் சொல்லிக் குறிப்பிடாமல் மாதத்தின் பெயரிலேயே குறிப்பிடுகின்றனர்.

திருமணம் என்பது மனதாலும், உடலாலும் மிகவும் அல்லல்கள் எதிர்க் கொள்ள வேண்டிய வைபவம். அதனால் இதற்கு மிகவும் கவனம் தேவை. ஆடிமாதம் பொதுவாக உடல் நலத்துக்கு உகந்த மாதம் அல்ல. இயற்கை உடல் நலத்துக்குப் பிரதி கூலமானதாக இருக்கும். அதனால் உடல் நலத்தில் மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டிய மாதம் இது. இந்த காரணத்தாலேயே ஆடிமாதம் திருமணம் போன்ற சடங்குகள் நிகழ்வதில் தடைவிதிக்கப்பட்டு வந்தது.

இருபத்தைந்து வயதுக்குமுன் திருமணம் செய்ய வேண்டுமா?

கல்வியை முடித்து பிரம்மசார நிலையிலிருந்து திரும்பும் நபர் தனக்கு இருபத்தைந்து வயது முடியும் முன் இல்லற வாழ்க்கையில் பிரவேசிக்க வேண்டும் என்பது திருமணக் கலாசாரம் கூறுகின்றது.

இந்த வயதில் திருமணம் செய்து கொண்டு வாழக்கை நடத்தும்போது சந்ததிகட்கு பல நன்மைகள் உண்டு என்று நவீன மருத்துவத்துறை அங்கீகரிக்கின்றது.

பண்பு, பழக்கம் உருவம் என்பவையால் தனக்குப் பொருத்தமானது என்று தோன்றும் கன்னியை மட்டுமே திருமணம் செய்து கொள்வது உசிதமாயிருக்கும் என்று நம் கலாசாரம் உறுதியாகக் கூறுகின்றது. இதைப் பலரும் பெரிதாக எடுப்பதில்லை என்றாலும், மனநிலை மருத்துவமும் இதையேதான் ஆமோதிக்கின்றது. பண்பு, பழக்கம், உருவம் என்பவை பொருந்தாத

பல தம்பதிகளும் அடிக்கடி மனநிலை மருத் துவரின் ஆலோசனை பெற வருவதைக் காணலாம்.

ஆலோசித்து கவனமாக உறுதிசெய்யும் திருமண வாழ்க்கையில் நல்ல சந்ததிகளும் நிலையான இன்பமும் கிடைக்கப்பெறும்.

பெண்பார்க்க வரும் நபரை வீட்டிலுள்ள பிற பெண்களைக் காண்பிக்கலாமா?

திருமணம் செய்து கொள்ள பெண்பார்க்க வருபவருக்கு வீட்டிலுள்ள மற்றப் பெண்களைக் காண அனுமதிக்கக் கூடாது. இதைக் கேட்டால் எவரும் பரிகாசத்துடன் நகைப்பார்கள் நாம் எந்த நூற்றாண்டில் வாழ்கின்றோம் என கேள்வியும் கேட்கலாம். இப்படிக் கூறுவது ஒரு பழைய ஏற்பாடு என்றாலும் அலட்சியப் படுத்தக் கூடிய விஷயம் அல்ல.

திருமண வயது எய்திய ஒரு பெண் வீட்டில் இருந்தால் அவளை உத்தமமான ஒரு பையனைப் பார்த்து திருமணம் செய்து கொடுக்கும் விஷயத்தில் பெற்றோர்கள் எவ்வளவு கருத்தாக இருப்பார்கள் என்பது உலக உண்மை.

பெண்பார்க்கவரும் இளைஞன், ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பெண்களை பார்க்க நேரிட்டால் அவர்களில் யாரையாவது தேர்ந்தெடுக்க நாட்டம் கொள்வது இயல்பானது. அவர்களில் மிகப் பொருத்தமான பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ள தயாராவது விசித்திரமல்ல. அவ்வாறு நிகழ்ந்தால், யாரைத் திருமணம் செய்து கொடுக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் நினைத்திருந்தனரோ அவளுடைய வாழ்க்கை பாதிக்கப்படும்.

இது இந்த காலத்திலும் நடக்கலாம். அதனால் பெண்பார்க்க வரும் இளைஞர்களை, மணப் பெண்ணைத் தவிரமற்ற பெண்களைப் பார்க்க அனுமதிப்பது நல்லதல்ல.

திருமணம் செய்யும் போது ஏன் மந்திரக் கோடி வழங்குகின்றனர்?

திருமணம் பல வகையில் நிகழ்கின்றன. ஆனாலும் மந்திரக் கோடி அளித்து திருமணம் செய்துகொள்வதை புடவைக் கொடை என்றழை - க்கின்றனர்.

பழையகாலத்தில் திருமணம் எட்டு வகையிலாயிருந்தது. அதனால் அதை அஷ்டமங் - கலம் என்று பெயரிட்டிருந்தனர். பிராமம், தெய்வம், ஆர்ஷம், பிரஜாபத்யம், காந்தர்வம்,ஆசுரம், ராஷசம், பைசாசம் என்று எட்டு வகையில் திருமணம் நிகழ்ந்து வந்தது.

தந்தை தன்மைகளை உத்தமமான ஒரு பிரம்மச்சாரிக்குக் கொடுப்பது பிராம விவாகம், யாகம் நிகழும் போது தந்தை மகளை புரோகித- ருக்கு அளிக்கும் விவாகச் சடங்கு தெய்வம் எனப்படும். கன்னிப் பெண்ணை மணமகனுக்கு அளித்து பதிலாக இரட்டையை ஏற்று வாங்குவது ஆர்ஷம். செல்வத்துடன் மகளை ஒருவருக்குக் கொடுப்பது பிரஜாபத்திய விவாகம். யாரிடமும் கலந்து கொள்ளாமல் காதலன் காதலியை தனதாக்கிக் கொள்வது காந்தர்வ விவாகம். புராணங்களில் ஏராளம் கதைகளில் காந்தர்வத் திருமணங்களைக் காணலாம். ஒருவர் கன்னிப் பெண்ணை அவள் தந்தைக்கு விலை கொடுத்து ஏற்றுக் கொள்வது ஆசுரம் என்பது. பலவந்தமாக ஒரு கன்னிப் பெண்ணை அபகரித்துக் கொண்டு

செல்வது ராஷசம். எல்லாவற்றிலும் இழிவான திருமண முறை பைசாசம். பெண் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதோ அல்லது மயக்கத்தி-லிருக்கும் போதோ அவளை மனைவியாக்கிக் கொள்வதே பைசாசிகம். இதற்கு சமூகம் ஒரு போதும் மன்னிப்பளிப்பதில்லை.

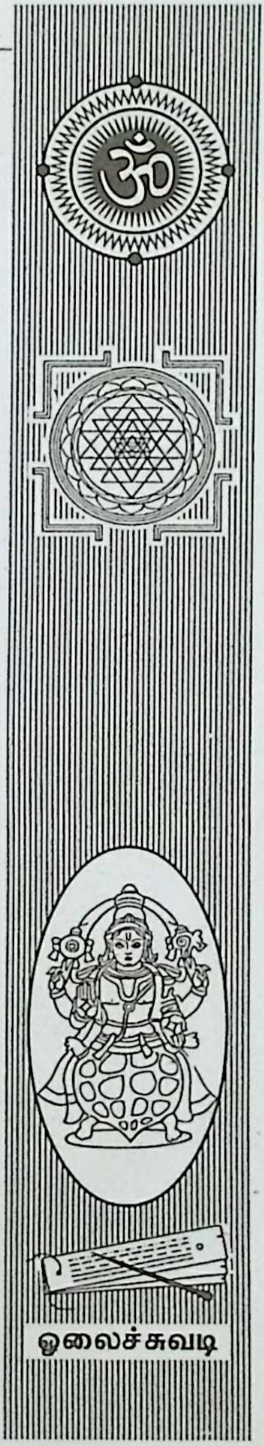
இத்தனை வகை திருமணங்கள் நம் நாட்டில் இருந்தும் மந்திரக்கோடி அளித்து திருமணம் செய்து கொள்ளும் முறையே பல இடத்திலும் அங்கீகரிக்கப் பட்டுள்ளது. வெறும் ஒரு ஆடையாலும் மந்திரக்கோடி என்ற பெயர் பெற்றதும் திருமணப் புடவைக்கு பரிசுத்தமும் புணிதத் தன்மையும் வந்து சேரும். இதைப் பெண் என்றும் ஒரு நிதியாகப் பாதுகாத்து வருகின்றது. இதனாலேயே. ஆத்மிகமாக எவ்வளவு ஞானமிரு-ந்தும் பௌதிகமாக எத்தனை விசேஷங்களிரு-ந்தாலும் திருமணப்புடவை என்பது பாதுகாப்பின் சின்னம். இதனால் கணவனிடமிருந்து மனைவிக்கு பாதுகாப்பு கிடைக்கின்றது என்பதே உட்பொருள்.

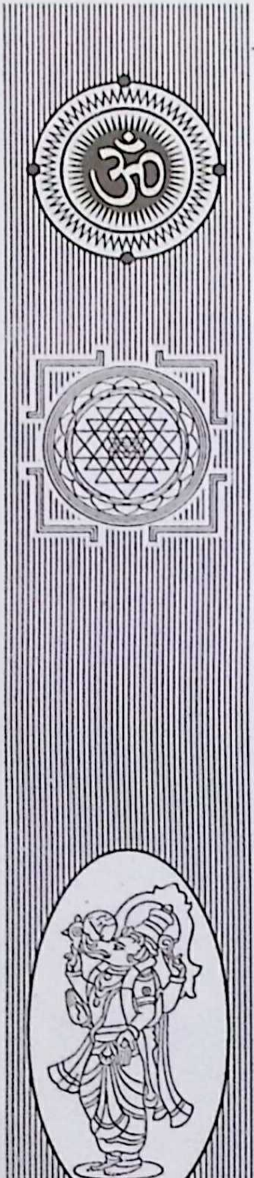
மனைவி கர்ப்பிணியாக இருக்கும் போது கட்டட வேலை செய்யலாமா?

மனைவி கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் போது வீடுகட்டும் பணி செய்யக் கூடாது என்பது பிரமாணம்

கட்டுமானப் பணிகளுக்கிடையே கருவிக ளால் அல்லது வேறு பொருட்களால் கர்ப்பி ணிக்கு காயம் ஏற்படலாம் என்ற காரணத்தால் இந்த பிரமாணம் விதிக்கப் பட்டதா என்று கேட்கலாம் அல்லது மனைவி கர்ப்பிணியாயி ருக்கும் போது கட்டட வேலையை தவிர்ப்பது வெறும் மூட நம்பிக்கை என்றும் கூறலாம் சிலர்.

வீடு கட்டும் போது ஒருவருடைய முழுக்





கவனமும் சக்தியும் தேவைப்படும். இதை உணர்ந்து கொள்ளும் ஒருவருக்கு மேல் கூறப்பட்ட பிரமாணத்தின் காரணமும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

வீடுகட்டும் நேரம் வீட்டுத் தலைவன் வீட்டில் செலுத்த வேண்டிய அதே கவனம் கர்ப்பிணியான மனைவியின் காரியத்திலும் செலுத்த வேண்டும் இரண்டும் சமமான கவனம் தேவைப் படுகின்ற விஷயங்கள். இவை இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் வந்தால் இரண்டையும் கவனிக்க இயலாமல் போகும். இரண்டு விஷயத்திற்கும் மிகுதியாகப் பணச் செலவு வரும் என்பதாலும், இந்தப் பிரமாணம் மிக முக்கியமானது.

மரம் வெட்டுவது கர்ப்பிணிகள் பார்க்கலாமா?

கர்ப்பிணிகள் மரம் வெட்டுவதைப் பார்க்கக் கூடாது என்பது நம் நாட்டில் மிகவும் பிரசாரம் செய்யப்படுகின்ற ஒன்றாகும். மரம் வெட்டுவது கர்ப்பவதிகள் கண்டால் சவம் எரிப்பதற்கு விறகு வெட்டுகின்றார்களோ என்ற சிந்தனை உண்டாகலாம் என்று பண்டைக் காலத்திலேயே இந்த நம்பிக்கை இருந்தது.

கர்ப்பிணிகள் எப்போதும் உற்சாகத்துடனிருக்க வேண்டும் என்றிருந்தாலும் மரம் வெட்டுவதைப் பார்த்தால் என்ன என்ற கேள்விக்கு சரியான பதில் பலரும் அறியாதிருக்கின்றனர்.

வெட்டிக்கொண்டிருக்கும் மரம் இடம் தவறி விழுந்தால் ஆபத்து நேரிடுமல்லவா என்றெல்லாம் அண்மையில் வரை ஏதேதோ விளக்கம் சொல்லி வந்தனர். ஆனால் ஓசைகள் மனிதரில் உண்டாக்கும் பாதிப்புக்களைப்பற்றின ஆராய்ச்சிகள், கர்ப்பிணிகள் மரம் வெட்டுமிடத்திற்கருகேச் செல்லுவதனால் வரும் தீமைகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

பலத்த ஓசைகள் கர்ப்பத்திலிருக்கும்

சிசுவின் இதய நலத்தையும் மூளையையும் பாதிக்கும் என்பது கண்டறிந்துள்ளனர்.

மகப்பேறு நெருங்கும் போது அறையின் ஜன்னல்கள் திறந்து போட வேண்டுமா?

ஏ.சி வசதி பொருத்திய அறைகளுள்ள பலமாடிக் கட்டட மருத்துவமனைகளில் குழந்தைப் பேறுக்காகச் சென்றிருப்பவர்களுக்கு, மேலே கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்வி பொருந்தாது.

ஒரு குழந்தையின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை ஆசாரங்களைச் சார்ந்து வாழும் நம் நாட்டு மக்கள், இப்படி ஒரு நம்பிக்கை வைத்திருந்தால் அதில் அர்த்தமிருக்கும்.

கர்ப்பிணியின் மகப்பேறு காலம் நெருங்கி வரும் போது அறையின் ஜன்னல்கள் திறந்து வைத்திருந்தனர். இதில் மருத்துவச்சிமார் மிகவும் கவனம் செலுத்தியிருந்தனர். பேறுகாலம் நெருங்கும் போது அறையில் காற்றும் வெளிச்சமும் அவசியம் தேவை என்பதால் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கின்றனர்.

குழந்தையின் தலையில் சீப்பால் வாரலாமா?

குழந்தை பிறந்து ஒரு வயது வரை சீப்பு பயன் படுத்தக் கூடாதென்று விதிக்கப்பட்டிருந்தது. இது பாட்டிமார் தாய்மாரை எப்போதும் நினைவு படுத்துவதுண்டு. பிறந்த போதிருக்கும் முடியைக் களைந்த பின் வளரும் புதிய முடியைச் சீப்பால் வாரலாம்.

சிசுவின் தலை வளர்ச்சியடைந்து உறுதி-



யாகுவதற்கு முன் சீப்பு பயன்படுத்தினால் உச்சியில் மிருதுவாக இருக்கும் பாகம் தாக்குப் படும் என்பதால் இந்த விதி ஆசரிக்கின்றனர்.

சிறுவர்களுக்கு ஏன் பிரம்மி கொடுக்க வேண்டும்?

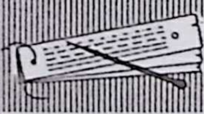
சிறுவர்களுக்கு இளம் வயதிலேயே பிரம்மி வழங்க வேண்டும் என்று சொல்வதுண்டு. இதனால் புத்தி கூர்மை வளர்ச்சியடையும் என்பதால் புதுமை வாதிகளும் இதை அனுசரித்து வருகின்றனர். குழந்தைகளின் புத்தி சம்பந்தப் பட்டதானதால் இதை மூடநம்பிக்கை என்று தள்ளி விட வில்லை.

பிரம்மியை அரைத்து பாலில் கொடுப்பதே வழக்கம். அரிசி மாவுடன் கலந்து வறுத்தும், காலையில் வெறும் வயிற்றில் மென்றும் அருந்தலாம். டப்பியிலடைத்த பிரம்மி கலவையும் பயன்படுத்துவதுண்டு. எப்படியானாலும் பிரம்மிக்குள் அடங்கியிருக்கும் உயிர் சத்துக்கள் மூளை நரம்புகளை உணர்வூட்ட வல்லது என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.



குழந்தையின் நாவில் ஏன் 'ஓம்' என்றெழுதுகின்றனர்?

கேட்கும் போது இது ஒரு பண்டை-காலத்து ஏற்பாடென்றும், முற்றிலும் மூட நம்பிக்கை என்றும் தோன்ற வைக்கும் சடங்கு இது. இதை முன்னோர்கள் ஜாதகர்ம சம்ஸ்காரம் என்றழைத்திருந்தனர். இந்த சடங்கு பல இடங்களிலும் காண்பதில்லை. ஆனால் சிலர் மிக பக்தியுடன் ஜாதகர்மம் ஆசரித்து வருகின்றனர்.



ஓலைச்சுவடி

குளிர்ப்பாதிக்காத இடத்திலிருந்து நற்சிந்தனைகளுடன், சுத்தமான குளிர் மாறிய தண்ணீரில் குழந்தையை குளிக்க வைத்து ஆடையணிந்து தந்தையிடம் கொடுக்க வேண்டும். ஏற்று வாங்கிய குழந்தையுடன் தந்தை குத்து விளக்கிற்கு முன் அமர வேண்டும்.

அதன்பின் நெய்யும் தேனும் சமமாகக் கலந்து அதில் தங்கமும் உரைத்த கலவையால் தந்தை குழந்தையின் நாவில் ஓம் என்று எழுதி ஆசிர்வதிக்க வேண்டும். குழந்தை உண்மையும் பரிசுத்தமும் உள்ளதும் இனிமையாகப் பேசுவதும், நீடித்த ஆயுள் உள்ளதுமாயிருக்க வேண்டும் என்றே தந்தை ஆசீர்வதிப்பது.

இது செய்த பின் தாயின் உடலிலும், வீட்டிலும் தீர்த்தம் தெளிக்க வேண்டும் உண்மை - யையும், நெய் பரிசுத்தத்தையும் தேன் இனிய பேச்சையும் அடையாளமாகக் கொண்டவை என்பதே நம்பிக்கை. இவை மூன்றும் குழந்தையிடம் நன்மையான மாற்றம் ஏற்படுத்தும் என்று நவீன சாஸ்திரமும் அங்கீகரித்து ள்ளது.

ஆண் குழந்தைகளுக்கு சக்தியை பிரதிபலிக்கும் பெயர்கள் சூட வேண்டுமா?

குழந்தைகளுக்குப் பெயர் வைப்பது ஒரு சடங்காக நடத்த வேண்டும் என்றால் இன்றைய தலைமுறை அதைப் பொருட்படுத்தாத நிலையில் இன்று வாழ்கின்றோம். குழந்தை பிறக்கும் முன்னரே ஆண்குழந்தையா பெண்ணா என்று கண்டறியும் வழியுண்டு.

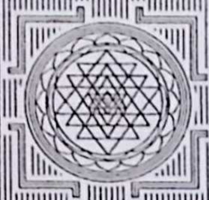
குழந்தை என்ன பால் என்பதை கண்டறியும் பெற்றோர்கள், குழந்தை பிறக்கும் முன்னரே





ஓலைச்சுவடி









ஓலைச்சுவடி

பெயரும் தீர்மானித்து வைப்பதே இன்று வழக்கம். அதன்பின் ஏன் அனாவாசியமாக ஒரு பெயர் சூட்டும் சடங்கு என்ற கேள்வி எழுகின்ற காலம் இது.

நாமகரண சம்ஸ்காரம் என்ற பெயரில் அறியப்படும் ஒரு சடங்கு நம் முன்னோர்கள் நடத்தி வந்தனர். குழந்தை பிறந்து பதினொன்றாம் நாள் அல்லது பதிமூன்றாம் நாளில் இச்சடங்கு பொது-வாகச் செய்து வந்தனர். இது இயலாவிட்டால் வேறொரு நாள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். தேர்ந்தெடுத்த நாளில் பெற்றோர்கள் குழந்தைக்காக சிறப்புப் பிரார்த்தனை நடத்தவும் வேண்டும்.

தாய் குழந்தையை நீராட்டி புதிய உடைக ளை அணிந்து தந்தை இருப்பதன் பின் புறமாகச் சென்று குழந்தையைத் தந்தையிடம் கொடுத்து விட்டு அவருடைய இடதுபக்கத்தில் அமர வேண்டும் குழந்தையைக் கையில் வாங்கிய பின், தந்தை இறை சிந்தனையுடன் குழந்தைக்கு நாமகரணம் செய்ய வேண்டும்.

ஆண் குழந்தையானால் சக்தியைப் பிரதிபலிக்கும் பெயர் வழங்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. பலம், ஐசுவரியம், சேவை என்பவற்றைக் குறிப்பிடும் பெயர்களும் உத்தம-மானது. ஆனால் பெண்குழந்தைக்கு நடத்தும் பெயரிடும் சடங்கில் கூடுதல் காரியங்கள் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு பெயரில் என்னதான் இருக்கின்றது என்று பலரும் கேட்கின்றனர்.

எளிதில் உச்சரிக்கக் கூடியதும் தெளிவான பொருள் விளங்குவதுமான பெயர்களே பெண்களுக்கு வழங்குவது. இவை கேட்பவர் மனதில் மகிழ்ச்சி-யூட்டுவதும், சுபம் நிறைந்ததும் நெடில் ஓசையில் முற்றுவதும் ஆக வேண்டும். மிக முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது. பெயரில் கூடுதல் எழுத்து -க்கள் இல்லாதவையாயிருக்க வேண்டும்.

ஒரு பெயரில் என்ன இருக்கின்றது என்று கேட்பதுவே இளைஞர்களின் கண்ணோட்டம் என்றாலும் ஒரு நபரின் பெயர் அவரில் பல மாற்றங்களும் ஏற்படுத்தும் என்று எண்ணியல் மற்றும் மனநிலை அறிவியல் அங்கீகரித்துள்ளது.

குழந்தைக்குச் சோறூட்டுவது ஆறாம் மாதத்திலா?

இக்காலத்தில் சோறூட்டுவதும் பெயரிடு - வதும் ஒரே சடங்காக நடத்தி வருகின்றனர். ஆனால் ஆசாரவிதிப்படி இவை இரண்டும் தனித் - தனியாக நடத்த வேண்டியவை.

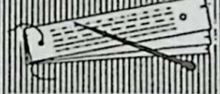
குழந்தை பிறந்து ஆறாவது மாதத்தில் ஒரு நல்ல நாளில் சமைத்துப்பக்குவம் செய்த அன்னம் வழங்க வேண்டும்.

இறை சிந்தனையுடன், பக்தி நிரம்ப சோறு வழங்கும் இச்சடங்கை அன்னப்பிராசன சமஸ்காரம் என்றழைக்கின்றனர். குத்துவிளக்கு கொளுத்தி சந்தனம் கர்பூரம் முதலிய வாசனைத் திரவிய-ங்களும் ஏற்றி, சமைத்த அன்னத்தில் தேன், தயிர், நெய் என்பவை மூன்றும் சேர்த்து இறைவனுக்குப் படைக்க வேண்டும் அதன்பின் இதைக் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டும்.

இந்த சடங்கில் பெற்றோர்களும் புரோகி - தனும் உறவினர்களும் மட்டுமல்ல பெற்றோர்களின் நண்பர்களும் பங்கு பெற வேண்டும் என்பது ஆசாரவிதி.

அதன் பின் வந்து கூடியவர்கள் 'ஓம் த்வம் அணபதிராணதோ வர்த்தமானோ புய.·.' என்று கூறி குழந்தையை ஆசீர்வதிக்க வேண்டும் இந்நாள் ஏழைகட்கு அன்னதானம் செய்வது மிக உத்தமம் என்பதும் ஆசாரவிதி.





ஓலைச்சுவடி

நிஷ்கிரமணசம்ஸ்காரம் என்பது ஏன்ன?

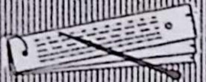
ஒரு குழந்தை பிறந்து நான்காம் மாதத்தில் அதை சூரியதரிசனம் செய்ய வைக்கும் ஒரு சடங்கு நடத்துவதுண்டு. அதை நிஷ்கிரமண சம்ஸ்காரம் என்றழைக்கின்றனர்.

நாலாம் மாதத்தின் சூரியன் உதிக்கும் நேரம் தெளிந்து நிற்கும் ஓர் நன்நாளில் இதைச் செய்ய வேண்டும். வீட்டிற்கு வெளியில் நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் குழந்தையை எடுத்து கொண்டு வந்து பக்தியுடன் சூரிய தரிசனம் செய்ய வைக்கும் ஓர் சடங்கு இது.

முற்றிலும் மூட நம்பிக்கை என்று முதல்ப் பார்வையில் தோன்றினாலும், காலைக் கதிரவனிலிருந்து வரும் கதிர்களில் அடங்கியிருக்கும் வைட்டமின்கள் முதலாவதாகக் குழந்தைக்கு அளிப்பதுடன் குழந்தையில் மாற்றங்கள் வரத் தொடங்கும் என்பது சாஸ்திரம். அன்றிரவே சந்திர தரிசனமும் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு, தொடர்ந்துள்ள நாட்களிலும் சூரிய தரிசனம் செய்ய வேண்டும். இது குழந்தையின் உடல் நலத்துக்கும், மூளைவளர்ச்சிக்கும் நன்மை விளைவிக்கும் என்பது நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர்.



தினந்தோறும் மாற்றமில்லாமல் ஒளிவீசு - வதால் சூரியன் உண்மையின் சின்னமாகவும், ஒளிர்கின்ற சக்தியுடையதனால் பலத்தின் சின்னமாகவும், சோம்பலில்லாததனால் உற்சாக - த்தின் சின்னமாகவும், தானாக ஜொலித்து வெப்பமும் ஒளியும் அளிப்பதால் தியாகத்தின் சின்னமாகவும், ஒழுங்கு முறையுடன் நற்கருமம் செய்வதால் தவத்தின் சின்னமாகவும் விளங்குகின்றது என்பதே நம்பிக்கை.



ஓலைச்சுவடி

ஒரு வருடத்துக்குப்பின் மயிர்களைய வேண்டுமா?

குழந்தை பிறந்து ஒருவருடம் கழியும் போது தலைமயிர் களைவது இன்றைய நவீன சமூகத்திலும் காண்கின்றோம். ஆனால் அது ஆசார விதிப்படி செய்வதில்லை என்பது நிஜம்.

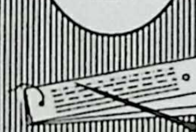
சோறூட்டும் சடங்குக்குப் பின்னரே தலைமயிர் களைய வேண்டும். மயிரைக் கத்தரித்துக் களைந்தால் சரியாகாது. முற்றிலும் க்ஷவரம் செய்து முடியை வாங்க வேண்டும். அதன்பின் தலையில் வெண்ணை அல்லது தயிரின் ஆடை பூச வேண்டும். பின்னர் தந்தை குழந்தையின் தலையில் சந்தனத்தால் ஸ்வஸ்தி என்றெழுதி நெற்றியில் சந்தனத்திலகம் இட வேண்டும். ஸ்வஸ்தி என்பதற்கு இறைவன் சித்தமும் தன்சித்தமும் ஒன்றாக இருக்கவேண்டும் என்று பொருள்.

தலைமயிரை வழித்து, சந்தனத்தால் ஸ்வஸ்தி எழுதிய சிறிது நேரத்தில் தலைமுழுதும் சந்தனம் பூச வேண்டும். இதை நாகரீகமற்ற ஒரு சடங்காக சிலர் காண்கின்றனர். ஆனால் இதன் நன்மைகள் அறிந்தால் அவ்வாறு எண்ணமாட்டார்கள்.

சூடாகர்ம சம்ஸ்காரம் என்றழைக்கப்படும் இந்த சடங்கில் குளிர்மையும் நறுமணமும் மருத்துவகுணமும் அடங்கிய சந்தனம் தலையில் பூசுவதனால் குழந்தைக்கு தெளிந்த புத்தியும் சாந்தமும், பரிசுத்தமும் உண்டாகும் என்பது விசுவாசம்.

இந்த சடங்கில் பெற்றோர்களும், வந்து சேருபவர்களும் குழந்தைக்கு நீடித்த ஆயுள் நேர்ந்து ஆசீர்வதிக்க வேண்டும் என்பதும் ஆசாரவிதி.

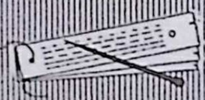




ஓலைச்சுவடி

உபநயனம் என்றால் என்ன?





ஓலைச்சுவடி

தலைப்பைப் படிக்கும் போது சிலர் நினைக்கலாம் ஏதோ பிராமண கலாசாரத்தை திணிக்கப்பார்க்கின்றோம் என்று. அது முற்றிலும் மாறுபட்ட கருத்து.

ஒரு குழந்தைக்கு ஐந்துவயது முடிந்ததும் அது ஞானம் சம்பாதிக்கத் தகுதியடைகின்றது. அதைக் குறிப்பதே இச்சடங்கு. இன்றைய தலைமுறை இப்போது மிகச் சிறிய வயதிலேயே கல்வி ஆரம்பிக்கின்றனர். ஆனால் அறிவு சம்பாதிக்கும் வளர்ச்சியடைவது ஐந்து வயது முடியும் போதே.

அறிவு சம்பாதிக்கத் தகுதி பெற்றுள்ளதை அறிவிக்கும் சடங்கை உபநயன சம்ஸ்காரம் என்றழைக்கின்றனர். இத்தகுதியின் அடையாளமாக குழந்தைக்கு பூணூல் அல்லது ருத்திராட்ச மாலை அணியச் செய்யலாம். சில இடங்களில் ஓம்கார முத்திரை அல்லது ரட்சை அணிவதுண்டு.

ஆசாரியர் அல்லது குருநாதரின் தலைமையில் இந்த சடங்கு நடத்த வேண்டும். அதன்பின் குரு சிஷ்யனை கீழ்க்கண்டவாறு ஆசீர்வதிப்பார். "சிஷ்யா, பாறை போல் உறுதியான உடலும் மனதும் உனக்கு சக்தியளிக்கும். உன் லட்சியம் அடைவதற்கான புனிதமான விரதத்தை தடை செய்ய யார் முயன்றாலும் அதை எதிர் நோக்கும் மன உறுதியும் உனக்குக் கிடைக்கும். மாலை ஜெபம் மட்டுமல்ல தினசரிக்கருமங்களும் நீ விரதத்துடன் ஆசரிக்க வேண்டும். நீ எப்பொழுதும் உணர்வுற்றிரு. உன் குறிக்கோள் அறிவு சம்பாதிப்பதற்கானதாகக் கடவது" உபநயனம் என்ற சொல்லின் பொருளும் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டியதே. உபநயனம் என்றால் 'அருகே கொண்டு செல்லுதல்' என்று பொருள். அதாவது இறைவனுக்கு அருகாமையில் கொண்டு செல்லுதல். அறிவு பெறும்

போது இறைவன் அருகே செல்லுதல் என்றும் விளக்கம் கூறலாம். அதற்கு ஓர் ஊடகமாக குரு செயல்படுகின்றார்.

இந்த சடங்கு கழிந்தால் குழந்தை இறைவனுக்கு தன்னை சமர்ப்பித்து கொண்டு தன் கடமைகளுக்குள் பிரவேசிக்கின்றது.

வித்யாரம்பம் எதற்காக?

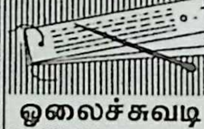
அறிவு சம்பாதிக்கும் தகுதியளிக்கும் உபநயனம் கழிந்ததும் அடுத்த நாள் முதல் ஒரு வருடத்துக்குள் ஏதாவது ஒரு நாள் கல்வியாரம்பம் குறிக்கலாம்.

வாழ்க்கையில் மிகச்சிறப்பான ஒரு சடங்காக இதைக் கருதுகின்றனர். இந்த சடங்கை வித்யாரம்பசம்ஸ்காரம் குறிப்பிடுகின்ற அதே படி அல்லாவிட்டாலும் ஏறத்தாழ அது இப்போதும் நடக்கின்றது. இதில் முன்பு கண்டிருந்த ஜாதி மத வேறுபாட்டு எல்லைகள் இப்போது மாய்ந்து விட்டன. இந்தச்சடங்கின் முக்கிய குறிக்கோள் இப்போது பலருக்கும் வெளிப்பட்டுள்ளது.

கல்வி ஆரம்பமாகும் நாளில் அதிகாலையில் குழந்தையைக் குளிக்க வைத்து புத்தாடை அணிந்து பெற்றோர்கள் குழந்தையை பூஜைக்காக அமர்ந்திருக்கும் ஆசாரியருக்கு அருகில் கொண்டு செல்ல வேண்டும். மனதில் இறைவனை நினைத்துக் கொள்ள குழந்தையிடம் கூற வேண்டும். பின் பூஜை பீடத்தை வலம் வந்து ஆசாரியருக்கு முன், கிழக்கு நோக்கி ஒளிரும் சூரியனின் கதிர்களை பார்த்த வண்ணம் அமரச் செய்ய வேண்டும்.

ஆசாரியருக்கு முகத்தோடு முகமிருந்து குழந்தை கீழ்க்கண்டவாறு வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும் "எல்லா அறிவுகளும் எனக்களிக்க ஆர்வமுள்ள மகா குரு, இறைவன் சொரூபமான





ஓலைச்சுவடி

ஓம் காரமும், மகாவியாகுருதியும், காயத்ரியும் சேர்ந்த அந்த புனிதமான மந்திரத்தின் ஓசையை எனக்குள் சொரியும்."

இதைக் கேட்கும் குரு, கைவணங்கி-யிருக்கும் குழந்தைக்கு அந்த மந்திரங்களை சொல்லுகின்றார் அன்று முதல், குருவும் சீடனும் ஒரு நெருங்கிய உறவுக்குள்ளாகின்றனர். இதற்காக குழந்தை கைக் கொள்ள வேண்டிய நல்ல தத்துவங்கள் எவையெல்லாம் என்று பெற்றோர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் மத்தியில் குரு போதித்த-ளிக்கின்றார்.

குருவின் சொற்களை மரியாதையுடனும், ஒழுங்குமுறையுடனும் கேட்டிருக்கும் குழந்தை அதன்பின் குரு காணிக்கை வழங்கி, காலில் தொட்டு வணங்கிய பின் அங்கிருந்து எழலாம்.

சமாவர்த்தனம் என்றால் என்ன?

கல்வியை முடித்து பட்டம் பெற்று வீட்டிற்கு வரும் பிரம்மச்சாரியை பெற்றோர்களும் உறவினர்களும் சேர்ந்து ஆரத்தி எடுத்து வீட்டிற்குள் வர வேற்க்க வேண்டும்.

அதன் பின் பிரம்மச்சாரியை வாழ்த்துமாறு வந்து சேரும் குருவையும், தோழர்களையும் வர வேற்க வேண்டும். கல்வியிலும் காலம் தனக்கு தந்தையின் இடத்திலிருந்த குருவை பட்டம் பெறத் தயாராகும் சீடன், வீட்டில் மிக உத்தமமான இருப்பிடத்தில் அமரச்செய்து அழகும் நறுமணமும் நிறைந்த மலர்களால் செய்த மாலையை அணிவிக்க வேண்டும். பின் சீடன் தன் சக்திக்குத் தகுந்ததான காணிக்கையை குருவுக்கு வழங்கும் போது குரு பட்டம் நன்மனதுடன் சீடனுக்கு வழங்குவார். இந்த சடங்கை சமாவர்த்தன சமஸ்காரம் என்றழைக்கின்றனர்.





ஓலைச்சுவடி

புதிய தலைமுறைக்கு இதெல்லாம் அர்த்தமற்ற பழைய ஏற்பாடாகப் படலாம். குருகுல கலாச்சாரமும், குருசீடர் உறவும், அதனால் சீடன் பயின்ற கல்வி சமூகத்திற்கு பகிர்ந்தளிக்கும் பண்பும் இருந்ததனால் இந்த சமூகம் இன்றும் கெட்டு போகாமல் பாதுகாத்து வரப் படுகின்றது.

கல்விக் காலத்து புனிதத்தன்மை பாதுகாத்து வந்த அந்த காலத்தை ஏற்றுக் கொள்ளா விட்டாலும் ஏளனம் செய்யாமல் இருப்போம்.

குழந்தைப் பேறுக்குப் பின் நாற்பது நாள் கழியாமல் பெண் வீடுவிட்டு போகக் கூடாதென்பது ஏன்?

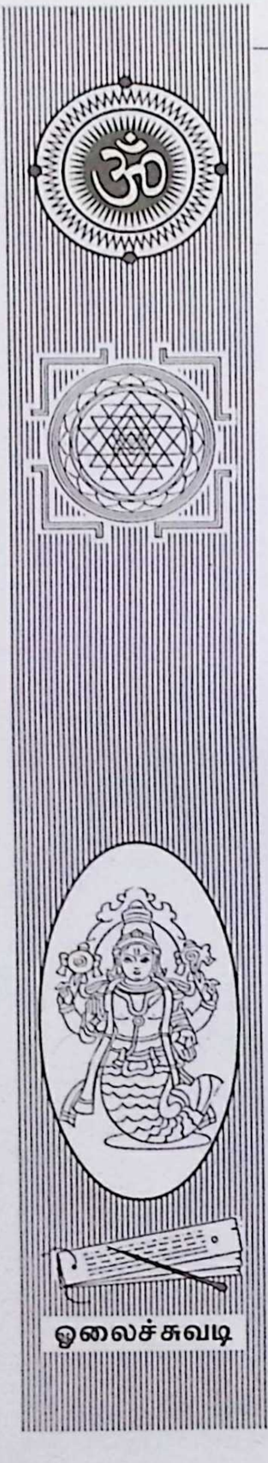
குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த பெண் நாற்ப்பது நாள் கழியாமல் வீட்டிற்குச் செல்லக் கூடாதென்றதடை நம் சமூகத்தில் நிலைத்து வருகின்றது. மகப் பேறு முடிந்த பெண்ணுக்கு இந்த நாற்பதுநாளும் அசுத்தம் என்று கருதியிருந்தனர்.

குழந்தை பேறுக்குப் பின் நாற்பது நாட்கள் அசுத்தம் பெண்களுக்குண்டென்றும் அதனால் வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லக் கூடாதென்ற தடை இருப்பதாக நம்பியிருந்ததால், வீட்டிலுள்ள தனி மகப் பேறு அறைக்குள்ளேயே அவர்கள் இந்த நாற்பது நாட்களையும் கழித்திருந்தனர்.

கர்ப்பக் காலத்திலும், பேறுக்காலத்திலும் கஷ்டங்களும் உடல் வேதனைகளும் அதிகமாக அனுபவிக்க வேண்டியதிருந்ததனால் பேறு முடிந்துள்ள வாழ்நாளை இரண்டாம் பிறவி என்று சிறப்பிப்பது வழக்கம்.

கர்ப்பமும் மகப் பேறும் நோய்கள் அல்ல என்றாலும் தனிப்பட்ட கவனிப்பும் மருத்துவ

ஓலைச்சுவடி



சிகிட்ச்சையும் பெண்களுக்கு தேவை என்பதை முன்னோர்கள் நன்கு புரிந்து கொண்டிருந்தனர். அதனால் இந்த விஷயத்தில் மிக் கவனமாகவே இருந்தனர்.

நாற்பது நாள் அசுத்தம் என்று கூறி மகப் பேறு கழிந்த பெண்ணை வீட்டினுள் வைத்திருந்தது வே ஒரு தனி கவனிப்பின் காரணமாயிருந்தது. நவீன மருத்துவம் வளர்ச்சியடைந்த இன்றைய நிலை பண்டைக்காலத்தில் இருக்க வில்லை. ஆன்டிபையாடிக்மருந்துகள் மிகச்சாதரணமாக பயன்படுத்தும் இக்காலத்தில் வேண்டிய சிகிட்சைகள் பெற்று அணு பாதிப்பிலிருந்து விடுதலையாகி விடுவதனால் குழந்தை பிறந்த நாள் முதலே வெளி உலகில் செல்லுவதில் கஷ்டம் எதுவும் மிருக்காது.

அணுபாதிப்பினால் மரணம் வரை சாதார - ணமாக நிகழ்ந்து வந்த பழைய காலத்தில் நோய் பாதிப்பு உண்டாக்கத்தக்க பிற மனிதர்களிடமி - ருந்தும்வெளிப்புற சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் பாதுகாக்க வேண்டியிருந்தால், அசுத்தம் என்ற பெயரால் குழந்தை பெற்ற பெண்ணை வீட்டிற்குள் தங்கவைப்பதே ஓரே வழியாயிருந்தது.

பேறு முடிந்ததும் வீட்டிற்கு வெளியில் சென்றால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நோயணுக் - களின் பாதிப்பு உண்டாகும் என்பதை அசுத்த முண்டாகும் என்று கூறி வந்தனர் காலப் போக்கில் இது குழந்தை பெற்ற பெண்ணில் அசுத்தம் இருப்பதாக மாறி வந்தது.

பிறந்த குழந்தை சிரித்தால் தாயின் முடி கொட்டும் என்பது சரியா?

பிறந்த குழந்தை தாயின் முகம் பார்த்து

சிரித்தால் தாயின் முடி கொட்டும் என்பது பண்டைக் காலத்து நம்பிக்கை. பல இடங்களில் இன்றும் இதைக் கூறி வருகின்றனர்.

முடி கொட்டி விடும் என்ற தயக்கத்தால் குழந்தையை கூடுமான வரையில், சிரிக்கும் போது மனக் கஷ்டத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு தரையில் படுக்க வைக்கவோ, வேறுயாரிடமாவது கொடுக்கவோ செய்யும் தாய் மார்களும் உள்ளனர்.

பெண்ணழகிற்கு கூந்தல் மிக அவசியமாக இருக்கும் போது முடி கொட்டுவதை எந்தத் தாய் விரும்புவாள்.

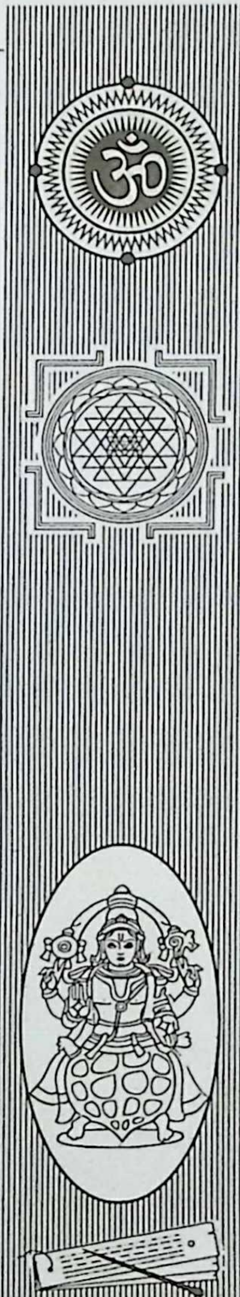
சிறுகுழந்தைகள் இறைவனின் வரம் தானம் என்றும் அதனால் அவர்களுக்கு திவ்வி சக்தி உண்டு என்பது நம்பிக்கை. அதனால் குழந்தை தாயின் முகம் பார்த்துச் சிரிக்கும் போது மயிர் கொட்டும் என்றும் நம்பியிருந்தனர் வேறு யாருடைய முகம் பார்த்துச் சிரித்தாலும் முடி கொட்டுவதில்லை என்றும் நம்பியிருந்தனர்.

குழந்தை தாயின் முகம் பார்த்துச் சிரிக்க ஆரம்பிக்கும் போது முடி கொட்டத் தெடங்கும் என்பது வெறும் நம்பிக்கை அல்ல நிஜம்.

கர்ப்ப காலத்திலுள்ள மிதமிஞ்சிய ஹார்மோன் செயல் பாட்டினால் கர்ப்பிணியின் பல உடற்பாகங்களைப் போலவே தலை மயிரிலும் வளர்ச்சியைக் காணலாம். மகப்பேறு க்குப் பின்னும் சில காலத்துக்கு இந்த வளர்ச்சி தொடரும்.

குழந்தை பிறந்து சுமார் மூன்று மாதங்கள் கழியும் போது ஹார்மோன் செயல் பாடுகள் பழைய நிலைக்கு மாறும்.இதைத் தொடர்ந்து அதிகமாக வளர்ந்த மயிர் கொட்டத் தொடங்குகின்றது. குழந்தை சிரிக்கத் தொடங்குவதும் மூன்று மாதங்கள் முடிந்ததும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

குழந்தை தாயின் முகம் பார்த்துச் சிரிக்கும் போது தலைமயிர் கொட்டுவதன் காரணமும் இதுவே.



ஓலைச்சுவடி





ஓலைச்சுவடி

முன்னதாகவே பல் முளைக்கும் குழந்தை தாமதமாகப் பேசத் தொடங்குமா?

ஒரு குழந்தை பிறந்தால் அதன் மழலைச் சொற்களைக் கேட்க எல்லோருக்கும் ஆவல் தான். தெளிவற்ற குரலில் பிழையான உச்சரிப்புடன் பேசும் குழந்தைகளை மறுபடியும் பெற்றோர்களும் உறவினர்களும் தூண்டுவதைக் காணலாம்.

சில குழந்தைகளுக்கு முன்னதாகவே பல் முளைக்கும், சில குழந்தைகளுக்குப் தாமதமாகவே பல் முளைக்கும். முன்னதாகப் பல் முளைக்கும் குழந்தை தாமதமாகப் பேசும் என்று ஒரு நம்பிக்கை உண்டு. சில குழந்தைகளைக் காணும் போது இந்த நம்பிக்கை சரி என்றே தோன்றும். முன்னதாகப் பல் முளைக்கும் குழந்தை தாமதமாகவே பேசத் தொடங்குகின்றது. இதன் காரணம் என்ன என்று யாரும் கவனிப்பதில்லை.

ஆனால் இதன் பின்னால் தெளிவான காரணமுண்டு. பேசுவதற்கு வேண்டிய முக்கிய உறுப்பு நாக்கு. பல் முளைத்து பற்கள் கூடும் போது நாவுக்கு தடங்கல் எதிர் கொள்ள வேண்டி வருகின்றது. முன்னதாகப் பல் முளைக்கும் குழந்தை தாமதமாகப் பேசுவதன் காரணம் இதுவே.

குழந்தைகளுக்கு கண்ணாடி காண்பிக்கலாமா?

குழந்தைகளுக்கு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியைக் காண்பிக்கக் கூடாது என்று முதியோர்கள் கூறுவதுண்டு.

கண்ணாடியில்தன் சுய பிரதிபிம்பத்தைக்

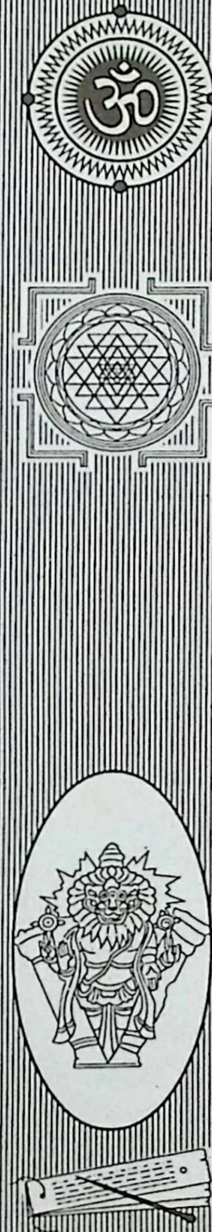
காணும் குழந்தை விஷயங்கள் புரிந்து கொள்ளும் இயல் புள்ளதானால் மிக மகிழ்ச்சியடையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஒரு நண்பன் வந்து விட்டதாகக் கருதி சொந்த பிரதி பிம்பத்தை அதிசயத்துடன் பார்க்கும் குழந்தைகளும் உண்டு.

குழந்தைகள் கண்ணாடி பார்த்தால் சுயரூபத்தில் நாட்டம் கொண்டு அதில் மட்டும் ஆர்வம் கொண்டிருக்கும் என்பதால் குழந்தைகளை கண்ணாடிக்கு முன் அதிக நேரம் செலவழிப்பதைத் தவிர்க்கத்தான் சிறுவயதிலே இதைக் கட்டுப்படுத்த நினைப்பது என்று சிலபெற்றோர்கள் கருதுகின்றனர். அழகில் குறைவுள்ள குழந்தைகள் கண்ணாடியில் தம் உருவத்தைக் கண்டு மனக்குழப்பமடைய நேரிடும் என்றும் கருதுகின்றனர்.

ஆனால் மிகப்பெரிய மூடநம்பிக்கை ஒன்று இதில் பரவி வந்தது என்ன வென்றால் கண்ணாடியில் குழந்தைகள் தம் சுய உருவத்தைக் காண்பதில்லை என்றும் பிசாசுகளையே காண்கின்றனர் என்றும் உள்ள கருத்து. கண்ணாடியில் தோன்றும் பிசாசுகள் ஆக்கிரமிக்க முயல்வது குழந்தைகள் காண்கின்றன என்றும் குழந்தை அழுவது இதனால் என்றும் சிலர் நம்புகின்றனர்.

ஆனால், கண்ணாடியில் பார்க்கும் போது சில நேரம் சூரிய ஒளி பிரதிபலிக்க வாய்ப்புண்டு என்றும் அது குழந்தையின் கண்ணில் தட்டி ரெடினா சேதமடையலாம் என்பதால் குழந்தைகளைக் கண்ணாடிக்கு முன் காண்பித்தல் ஆபத்து. கவனமில்லாமல் கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தினால் நண்பகல் நேரமானால் கண்ணாடியில் பிரதிபலித்து வரும் சூரிய ஒளி நேரடியாக சூரியனைப் பார்க்கும் போதுள்ள அதே தீவிரத்துடன் கண்களுக்குள் நுழையும்.

கை கால் உதறி அழும் குழந்தையின் கண்ணாடிப் பிரதிபலிப்பும் அவ்வாறே இருக்கும் இது வேறு நபர் என்று எண்ணி குழந்தை பயப்படும் என்று கூறப்படுகின்றது.



ஓலைச்சுவடி

குழந்தையின் உடைகள் மாலை நேரத்துக்கு முன் எடுக்க வேண்டுமா?

துவைத்து உலரப் போட்டிருக்கும் குழந்தையின் உடைகளை மாலை நேரம் வருமுன் வீட்டுக்குள் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை இன்றும் கிராமங்களில் உண்டு.

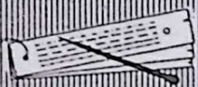
இரவு வேளையில் பூமியில் உலாவ வந்திருக்கும் மோகினிப் பிசாசுகளும் கந்தர்வர்களும் குழந்தைகளின் உடைகளைக் கண்டால் அவ்வீட்டில் சிறு குழந்தைகள் உண்டு என்பதை அறிந்து கொள்ளும். இது குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் என்ற அச்சத்தினால் குழந்தைகளின் உடைகள் இரவு நேரம் வெளியில் காண்பதை தடை செய்து வந்தனர்.

பல காரணங்களால் குழந்தைகளை இழந்து காலத்துக்கு முன் மரணமடைந்த தாய்மார்களின் ஆவிகளே மோகினிகள் என்றும் அதனால் குழந்தைகளை எடுத்துச் செல்லவகை தேடி அலைகின்றன என்றும் ஒருபிரச்சாரம் உண்டு

இதுபோன்ற ஓர்கதை மலையாள மகாகவி ஒளப்ப மண்ணை கூறியுள்ளதை நினைவு கூரலாம்.

எப்படியானாலும் பகல் துவைத்து வெயிலில் உலரப் போட்டிருக்கும் பச்சைக் குழந்தையின் துணிகள் மாலை நேரத்துக்கு முன் வீட்டுக்குள் எடுத்துச்செல்ல வேண்டும் என்பதும் இரவு நேரம் குழந்தைகளின் உடைகள் வெளியில் காணப்படக் கூடாது என்பதும் மிகக் கண்டிப்பாகக் கடைபிடித்து வருகின்றனர். இது குழந்தைகள் எதிர் காலத்துக்கு நன்மை செய்யும் என்றும் அறிந்திருந்தனர்.





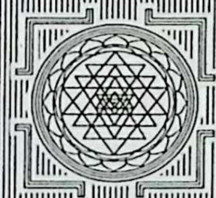
ஓலைச்சுவடி

கொடி கட்டி துணிகள் உலரப் போடும் வழக்கம் பண்டைக் காலத்தில் இல்லை. தரையில் விரித்தே உலர வைப்பது வழக்கம். இப்படி



தரையிலிடும் உடைகளில் வெயில் தாழ்ந்ததும் எறும்பு, பூரான் போன்ற பிராணிகள் நுழைந்து செல்ல வாய்ப்புண்டு. இன்றுள்ளது போல் மின் விளக்குகள் இல்லாததனால் இதை எளிதில் கண்டு கொள்வதும் இயலாதிருந்தது.

குழந்தை உடைகளை வெயில் சாயும் முன் வீட்டிற்குள் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று கூறியிருந்ததன் காரணம் இதுவே.



காலாட்டுவது வீட்டுக்குத் தரித்திரமா?

உயர்ந்த இருக்கைகளிலோ கட்டிலிலோ குழந்தைகள் அமர்ந்து காலாட்டுவதைக் கண்டால் "வீட்டுக்குத் தரித்திரம்" என்று கூறி குழந்தைகளை அதட்டுவது வழக்கம். இது அன்றைய நம்பிக்கை.

காலாட்டுவதால் குடும்பத்துக்கு குழப்பங்கள் நிகழும் என்று நம்பியிருப்பதனால் அது எப்படி என்றறிய சிறுவர்கள் பெரியவர்களை கேட்பது வழக்கம். கலாட்டினால் வீட்டில் தரித்திரம் வரும் என்று அவர்கள் சிறுவயதில் கேட்டிருந்ததையே சிறுவர்களிடம் கூறிவந்தனர். இதல்லாமல் எந்த விளக்கமும் அளிக்க அவர்களால் இயலவில்லை.



இதை ஒரு முடநம்பிக்கை என்று கருதி அதைஅலட்சியப்படுத்துவதிலேயே சிறுவர்களுக்கும் ஒரு திருப்தி.

காலாட்டுவதனால் மிக அதிகம் சக்தி வீணாகின்றது. இப்படி சக்தி வீணாவதனால் மட்டுமல்ல காலாட்டுவதைத் தவிர்ப்பது.



ஓலைச்சுவடி

காலாட்டும் குழந்தையின் கால் தட்டி விலைமதிப்புள்ளதும், பற்றாக்குறையுள்ளதுமான பொருட்கள் நஷ்டம் வரும் என்பதிலிருந்தே

காலாட்டினால் வீட்டுக்குள் தரித்திரம் வரும் என்று கூறி வருவது. பண்டைக்காலத்தில் கட்டிலுக் கடியில் வயோதிபர்களின் மருந்து, எண்ணை, துணி, பணம் முதலிய பல பொருட்கள் வைத்தி - ருந்தனர். வெற்றிலை துப்பும் தம்பலாப் பாத்திரமும் கட்டிலினடியில் வைப்பதே வழக்கம்.

கீழ்ப்படியாமல் காலாட்டும் சிறுவர்களால் குப்பி, பரணி, பானை முதலியவை சரிந்து விழுந்து பொருள் நஷ்டத்துக்கும் காரணமாகும்.

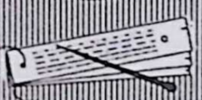
சிறுவர்களை உணர்த்தும் வகையில் வீட்டில் தரித்திரம் வந்து சேரும் என்ற கூற்றயே திணித்தால் காலாட்டுவதை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம் . காலாட்டும் போதுதான் நம்மிலிருந்து மிக அதிகம் சக்தி வீணாகின்றது என்ற நவீன சாஸ்திரமும் சிறுவர்களை ஏற்றுக் கொள்ள வைப்பது கடினம் தான்.

கற்களை உருட்டி விளையாடலாமா?

இரத்தவேர்வை சிந்த மண்ணுக்கு நேர் போராடி இயற்கையில் பொன் விளையச் செய்து வந்த உழைப்பாளிகள் நம் முன்னோர்கள். உழைப்பால் மண்ணில் கனவுகளைப் பூர்த்தி செய்தவர்கள். சோம்பேறித்தனத்தைக் களைந்த அவர்கள் உழைப்பின் மகத்துவத்தை உணர்ந்து பிரபஞ்சத்தின் ஜீவ சக்தியையும் உணர்ந்தவர்கள். அவர்களுடைய இளம் வயதிலிருந்து வயோதிபம் வரை அவர்கள்பிரபஞ்சத்தின் ஆத்துமத்துடிப்புகளை அறிந்து கொள்ளச் செலவழித்தனர். பூமியில் விட்டுச் செல்லும் சம்பாத்தியங்களில் தங்கள் உழைப்பின் முத்திரை பதிந்திருக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் அவர்களிடம் இருந்து வந்தது.

பின் தலைமுறைகளில் தங்கள் உழைப் -





ஓலைச்சுவடி

புக்கு வந்தனம் செய்யும் நற்குணத்தை வளர்த்தி எடுக்க விரும்பினார்கள். இந்த முயர்ச்சியின் பாகமாகவே கற்கள் உருட்டி விளையாடாதே என்ற முதுரை பிறந்தது. தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும் என்பது பழமொழி. இளம் வயதிலேயே சோம்பி திரியாமல் உழைப்பின் பயனை குழந்தைகள் உணர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதால் பின் தலை முறைகளை கற்கள் உருட்டி விளையாடுவது போன்ற வீணான பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்-குமாறு போதித்தனர்.

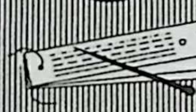
இதுபோன்ற விளையாட்டுகளில் தொடரும் குழந்தைகள் நேரத்தையும் வீணாக்கி, இது போன்ற சோம்பேறித்தனத்திலேயே வாழ்க்-கையை நடத்துவார்கள் என்பது முதியோர்கள் நன்கறிந்திருந்தனர்.

இதுபோன்ற விளையாட்டுகளில் உழைப் - பில்லாததால் குழந்தைகள் சோர்வடைவதுமில்லை. தங்கள் கடமை, செய்ய வேண்டிய வேலை மறந்து விளையாட்டில் மூழ்கி விடுவர். சிறுவர்கள் கற்களை உருட்டி விளையாடுவதைத் தடுப்பது இதனால் என்பதே உண்மை.



தங்கக் கொலுசைக் காலில் அணியலாமா?

தங்கம் மகாலெட்சுமியும் ஜசுவரியமும் ஆகும். அதனால் தங்க நகையைக் காலில் அணிவது தரையில் போட்டு மிதிப்பதற்கு சமம் என்பது பாரதிய நம்பிக்கை.



ஓலைச்சுவடி

தங்கக் கொலுசு வேண்டும் என்று அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளை, தங்க நகையை காலில் அணிவது தவறு என்று கூறி தவிர்த்திருந்தனர்.

குழந்தைகளிடமிருந்து நகை தொலைந்து

போக வாய்ப்புள்ளதனால் இவ்வாறு கூறி வந்தனர்.

மேலும் தூக்கத்திலிருக்கும் பெண்களிட மிருந்து கழற்றி எடுக்க சுலபமானது காலில் அணியும் கொலுசு. ரயில் முதலியவற்றில் பயணம் செய்யும் போது அபகரிக்கப்படுவது பெரும்பாலும் காலில் அணியும் நகைகளே. முக்கியமாக கீழ் மட்ட பெர்த்களில் உறங்கும் பெண்கள் காலிலிருந்து ஜன்னல் வழியாகவும் நகைகளை சுலபமாகக் கழற்றலாம். இவ்வாறு களவு செய்யும் கூட்டங்கள் எல்லா ரயில் நிலையங்களிலும் இருக்கலாம் என்று நாம் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி படித்திருக்கின்றோம். ஓடும் ரயிலின் பக்கங்களில் தொங்கி நின்று கொண்டு இம்மாதிரி திருட்டுக்கள் செய்பவர்-களும் உண்டு.

இவையெல்லாம் பார்க்கும் போது அணிந்-திருப்பவர்கள் அறியாமல் அபகரிக்க சுலபமானது காலில் அணிபவைகளே. கழுத்திலோ கையிலோ அணிந்திருக்கும் நகைகளைப் பறித்துச் சென்றால், பறித்துச் செல்லும் திருடனை அடையாளம் கண்டு கொள்ளலாம்.

இது போன்ற களவுகளின் வாய்ப்பு அதிகமானதாலே தங்க நகை காலில் அணிவ-தைத் தவிர்த்து வந்தனர். மருத்துவத் துறை இன்று கண்டறிந்த சில உண்மைகளை நம் முன்னோர்களும் உணர்ந்திருந்தனர் என்பதும் தெளிவாகின்றது.

ஏனென்றால், கணுக்காலில் எப்போதும் உராய்ந்து கொண்டிருக்கும் நகை கொலுசு. கணுக்காலில் நாகமர்ம்மத்தில் எப்போதும் தங்கம் உராய்ந்து கொண்டிருந்தால் வாதம் பாதிக்க வாய்ப்பு உள்ளது என்று மருத்துவத்துறை சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

அரணை கடித்தால் மரணம் நிகழுமா?



அரணை கடித்தால் உடன் மரணம் என்று ஒரு நம்பிக்கை பண்டைக்காலத்தில் இருந்து வந்தது.

வளையிலிருந்து தலையை மட்டும் நீட்டும் அரணையின் கழுத்துவரையுள்ள பாகம் மட்டுமே வெளியில் தெரியும் என்றதால் ஏதாவது விஷப்பாம்பாக இருக்கும் என்று தவறாகப் புரிந்து கொள்வதுண்டு.



விஷம் தீண்டுவதால் வரும் மரணங்களில் பெரும்பான்மையானதும் பயத்தினால் நிகழ்கின்றன என்பது நிஜம். அரணை கடித்தால் மரணம் என்ற நம்பிக்கையிலிருந்து யாராவது அதிக பயத்தினால் வந்த இருதய நோயால் இறந்து போயிருக்கலாம். இது போன்ற நிகழ்வுகள் இந்த நம்பிக்கையை உறுதி செய்யுமாறு அமைந்திருக்கலாம் என்று ஒரு விஷ சிகிட்சை நிபுணர் கூறியிருக்கின்றார்.

இந்தத் தகவல் பலர் கையில் வந்து சேர்ந்து நாளடைவில் அரணையை ஒரு விஷப் பிராணியாகக் காணத் தொடங்கினர் என்று நம்புவதில் தவறில்லை.



எப்படியும் அரணை எப்போதாவது தான் கடிக்கும் என்றும், கடிக்க நினைத்து வந்தாலும் ஆளுக்கருகில் வரும் போது மறந்து திரும்பிவிடும் என்றும் கருதுகின்றனர். கடிக்க உத்தேசித்த நபர் அல்ல என்று புரிந்து கொண்டு தான் திரும்பச் செல்கின்றது என்றும் ஓர் நம்பிகை உண்டு. இந்த மறதியின் கதையை வைத்து சில நபர்களை அரணை புத்தியுடையவன் என்று கூறுவதுண்டு.



ஓலைச்சுவடி

சில அரணைகளின் இருபக்கங்களிலும் காணும் நிறம், விஷம் சேகரித்து வைத்திருப்பதாக பலரும் கருதுகின்றனர். ஆனால் அரணை விஷமி - ல்லாத ஓர் சாதுவான பிராணி என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அரணையின் இருபக்கங்களில் காணப்படும் சிவப்பு கலந்த மஞ்சள் நிறம் இனவிருத்தியில் காலத்தில் ஆண் அரணையில் மட்டுமே காணப் - படும். இதற்கும் விஷத்துக்கும் சம்பந்தமில்லை.

பசு கன்று ஈன்று பத்து நாட்கள் முடியும் முன் பால் குடித்தால் கன்றின் முடி கொட்டுமா?

பசு ஈன்று பத்து நாளுக்கு முன் அதன் பாலைக் குடித்தால் கன்றின் முடி கொட்டும் என்று ஓர் நம்பிக்கை.

இது போன்ற கூற்றுக்களைக் கேட்டால் மூட நம்பிக்கை என்று யார்தான் கூறமாட்டார்கள்.

பசுவை கோமாதாவாக ஆராதிக்கும் இந்து மத சிந்தனையின் பாகமாக நம் நாட்டில் பசுவுக்கு ஓர் விசேஷமான இடத்தை அளித்துள்ளனர். பசுவின் மேல் மட்டுமல்ல அதைக் கட்டும் கயிற்றைக் கூட துடைப்பத்தால் தொடுவது பாவம் என்று விசுவாசிப் - பவர்களும் உண்டு நம்நாட்டில். பசுவுக்கு ஒரு தாயின் இடம் அளித்திருப்பதே இதன் காரணம்.

பசு நல்ல சகுனம் என்றும் நம்புகின்றனர். திருமணம் முடிந்து மணமக்கள் புறப்படும் போது சகுனத்துக்காக பசுவைக் கொண்டு வரும் ஆசாரம் இப்போதும் சில இடங்களில் உண்டு. மட்டுமல்ல, பண்டைக்காலத்து அரசர்கள் காலை எழுந்ததும் காண்பதற்காக சிறப்பாக பசுக்களை வளர்த்து வந்தனர் என்று அரண்மனை ஏடுகள் குறிப்பிட்டுள்ளதைக் காணலாம். இப்பசுக்களுக்கு சிறந்த உதவியை அளித்திருந்தனர்.

இப்பசுக்களை சிறப்பாகப் பராமரிக்க பயிற்சி பெற்ற சேவகர்களை ஏற்படுத்தியிருந்தனர். ஆனால்





ஓலைச்சுவடி

பாலுக்கும் இறைச்சிக்கும் மட்டுமாக பசுக்களை வளர்க்கும் முறை வரத் தொடங்கியதும் பசுக்களுக்கு கஷ்டகாலம் வந்தது எனக் கூறலாம்.

ஈன்று பத்து நாட்கள் கழியுமுன் இந்த பசுவின் பாலை முழுதும் கறந்து காய்ச்சிக்குடிக்க யாராவது முயன்றால் கன்றுக் குட்டியின் மயிர் கொட்டும் என்பதில் அதிசயம் ஒன்றும் இல்லை.

ஈன்ற உடன் கறந்தெடுக்கும் பால் கட்டி கூடினதாக இருக்கும் என்றும் இதில் ஊட்டச்சத்து அதிகமாகயிருக்கும் என்றும் அறிவியல் வெளிப்ப - டுத்தியுள்ளது. இப்பால் கன்றின் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகத் தேவையானதாகும். இப்படி சத்துக்கள் மிகுந்த பாலை கன்றுக்குக் கொடுக்காமல் நாம் கறந்து எடுத்தோமானால் போஷாக்கு கிடைக்காமல் கன்றுக்குட்டியின் முடிஉதிரும் என்பது அண்மை-யில் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பசு ஈன்றதும் முதல் பத்து நாட்கள் சுரக்கும் பால் கன்றுக்குக் கொடுக்காவிட்டால் அதன் மயிர் உதிர்ந்து போகும் என்பதே இது நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றது.

சாணம் மிதித்தால் இனிப்பு கிடைக்குமா?

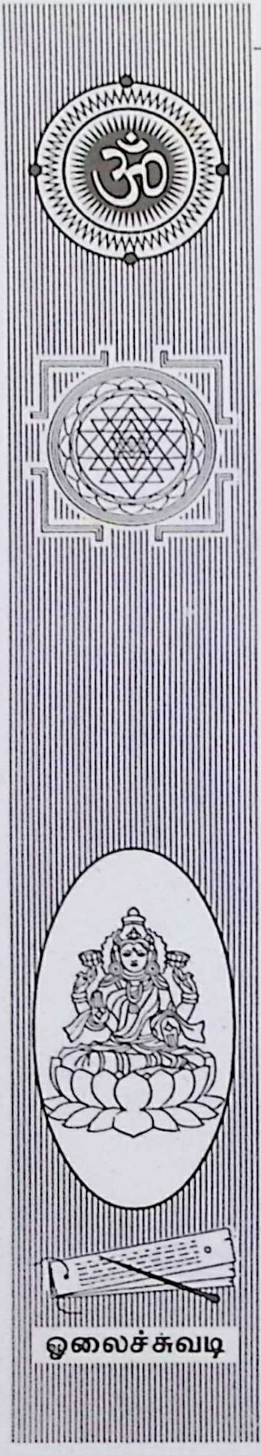
பண்டைக்காலத்தில் நம் கிராமங்களில் மிகப்பிரசித்தியடைந்த ஓர் நம்பிக்கை சாணம் மிதித்தால் இனிப்பு அருந்தலாம் என்று, இந்த நம்பிக்கை பின் தலைமுறையில் குழந்தைகளிடம் எட்டியபோது அவர்கள் இனிப்பருந்துவதற்காக மனப்பூர்வமாக சாணத்தை மிதக்கவும் முன் வந்தனர்.

குழந்தைகளின் இச்செயல் பெற்றோர்க-ளிடமும், பள்ளி ஆசிரியர்களிடமுமிருந்து பலத்த கண்டனத்தையும ஏற்படுத்தியது, அடியும் கிடைத்தது.





ஓலைச்சுவடி



இந்த நம்பிக்கை 'சாணம் மிதித்தால் இனிப்பு' என்பதிலிருந்து 'சாணம் மிதித்தால் அடி கிடைக்கும்' என்று மாறி வந்தது.

பண்டைக்காலத்தில் குருசீடர் உறவில், குழந்தைகளை கடினமாகத் தண்டிக்கும் அதிகாரம் குருமாருக்கு அளிக்கப்பட்டிருந்தது. நிறைந்த பயத்துடனும் ஆழ்ந்த பக்தியுடனும் குழந்தைகள் குருமாரை கண்டிருந்தனர்.

சாணம் மிதித்தால் அடி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் மூழ்கியிருந்த சீடர்கள், தெரியாமலும் சாணத்தை மிதிக்காமல் கவனமாகச் சென்று வந்தனர். சாணம் மிதித்தவனைத் தொட்டாலும் அடி கிடைக்கும் என்றும் நம்பத்தொடங்கினர்.

இந்த விசுவாசத்தின் முதல் வடிவை நாம் அலசிப்பார்த்தோமானால் மிகப்பொருத்தமான ஓர் உண்மை தெரியவரும். 'சாணம் மிதித்தால் இனிப்பு கிடைக்கும்' என்பது 'எலும்பு முறிய வேலை செய்தால் பற்கள் முறிய சாப்பிடலாம்' என்பதும் ஏறத்தாழ ஒரே கருத்தை உணர்த்துகின்றன. அதாவது வயலில், சாணம் முதலியவை மிதித்து, கடினமாக உழைத்தால், இனிப்பு வகைகளுடன் நன்றாக உணவருந்தலாம் என்றே இந்த முதுரை விளக்குகின்றது.

பாம்பு கடித்ததும் 'அ' என்று கத்தினால் மரணம் உறுதியா?

பாம்புக் கடி ஏற்றநபர் 'அ' என்ற ஓசையில் தொடங்கும் சொற்களைக் கூறினால் உறுதியாக மரணம் வந்து சேரும் என்று நம்பியிருந்தனர் நம் முன்னோர்கள்.

கடியால் பாதிக்கப்பட்ட வரை விஷவைத்-தியரிடம் கொண்டு சென்றதும், பாம்பு சீண்டியதும் அவர் என்ன கூறினார் என்று விசாரிக்கும் வழக்கமுண்டு. 'அ' என்று தொடங்கும் சொற்களால்

கடியேற்ற விவரங்களை கூற ஆரம்பித்திருந்தால், சிகிட்சையளித்து பயனில்லை என்று கை விட்டு விடும் வழக்கம் இருந்து வந்தது. அவ்வாறு போதிய சிகிட்சையும் கவனமும் செலுத்தாததினால் மரணமடைந்தநிகழ்வுகளும் கேள்விப்பட்டதுண்டு.

பாம்புக் கடி ஏற்றதும் முதலுதவியாக காயத்துக்கு மேலே மிக இறுக்கமாகக் கட்டி வைக்க வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர். விஷம் உடலில் வேறுபாகங்களுக்கு செல்லாமலிருக்கவே இந்த கட்டு. பாம்புக் கடி கொண்டவர் 'அ' என்று தொடங்கிப் பேசியிருந்தால் அவர் எப்படியும் பிழைக்கமாட்டார் என்று முடிவு செய்து இந்த கட்டையும் அவிழ்த்து விடுவதும் உண்டு. இது படிப்படியாக அவரை மரணத்துக்குள் கொண்டுசேர்க்கும் என்பது நிச்சயம்.

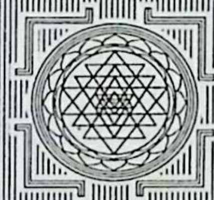
பாம்பின் விஷம் மனித உடலில் பரவுவது, இதயம் எவ்வளவு வேகம் துடிக்கின்றதோ அவ்வளவு வேகத்தில் ஆகும். கடிபட்டவர் மிகப் பயத்துடன் இருந்தால் இதயத்துடிப்பின் வேகம் அதிகரித்து விஷம் எளிதில் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் சென்று சேர்ந்து ஆபத்து நிலைக்குள்ளாவர்.

கடி ஏற்ற நபரின் பயப்பட்ட நிலைக்கும், அவர் கூறும் முதல் சொற்களும் சம்பந்தமுண்டு. அவர் மிகவும் பயந்திருந்தால் 'அம்மா'என்றோ 'அய்யோ' என்றோ கூறி கத்துவது வழக்கம். பாம்புக் கடியைத் தொடர்ந்து பயம் குடிகொள்ளுமானால் மரணத்துக்கான சந்தர்ப்பம் தொண்ணூறு சதவீதம் அதிகரிக்கின்றது. வைத்தியர்கள் பாம்பு கடி கொண்ட நபர் முதலாக என்ன கூறினார் என்று விசாரிப்பதும் இதை அறிவதற்க்காகவே.

வைத்தியர் உணவருந்திக் கொண்டிருப்பது சகுனக் கேடா?

நோயைக் குறித்து வைத்தியரிடம் கூறச் செல்லும் போது அவர் உணவருந்திக் கொண்டி-









ஓலைச்சுவடி

ருப்பது கண்டால் அது அபசகுனம் என்று ஓர் நம்பிக்கை இருந்து வந்தது.

நோயாளி ஆபத்து நிலையிலிருந்ததால், நோயின் விவரம் அறிவிக்கச் செல்பவரை தூதராக நினைத்து, தூதலட்சணத்தின் அடிப்படையில் வைத்தியர் நோயாளியின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயம் செய்வதுண்டு. அது போலவே வைத்தியரின் நிலையைக் கண்டு தூது செல்பவர்கள் நோயாளியின் மரணத்தைக் கணிக்கும் வழக்கமும் இருந்து வந்தது. இந்த வகையில் சேர்ந்ததே, வைத்தியர் உணவருந்தும் காட்சி.

உணவருந்திக் கொண்டிருக்கும் வைத்தியரைக் காணும் போது வந்த விவரத்தை அவரிடம் கூறுவதனால் பயனில்லை என்று நினைத்து ஒன்றும் கூறாமல் செல்லும் தூதர்களும் இருந்தனர். பண்டைகாலத்து நாடோடிக் கதைகளில் இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களைப் பற்றி ஏராளம் படிக்கலாம்.

வைத்தியரின் உணவுக்கும் நோய்க்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று வினவினால், நோய்க்கும் நேரத்துக்கும் சம்பந்தம் உள்ளதையே நாம் சுட்டிக் காட்டலாம், என்பது நவீன உலகத்துக்கும் வெளிப்பட்டதே. உணவருந்துவதில் சில விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்திருந்தனர். ஒன்று உணவருந்தும் போது பேசுவதில்லை. மேலும் உணவருந்தும் போது எந்த அவசர விஷயங்கள் வந்து சேர்ந்தாலும் அதை உணவருந்திய பின்னரே கவனிப்பது. வைத்தியர்களும் இதைக் கடைபிடித்து வந்தனர்.

உணவருந்தும் போது வைத்தியரிடம் வந்து சேர்ந்தால், சிக்ட்சை அவர் உணவருந்தும் நேரம் அவ்வளவும் தாமதமாகும் என்பது சாரம். அதனால், உணவருந்தும் போது வைத்தியரைப் பார்ப்பது அபசகுணம் என்ற நம்பிக்கை நிலை நிற்கின்றது.

ஓலைச்சுவடி



நரிஊளையிடுவது அபசகுணமா?

நரி ஊளையிடுவது கேட்டால் ஏதோ தீங்கு நிகழும் என்று பண்டைய மக்கள் இளம் தலைமுறைக்கு போதித்திருந்தது.

நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஆவிகளையும் பேய்களையும் பார்க்கும் திறன் நரிக்கு உண்டென்றும் அவற்றைக் காண்கின்றதும் நரி ஊளை - யிடுகின்றது என்றும் அன்று கூறிவந்தனர்.

நரியின் ஊளையை அபசகுணமாகக் கருதியிருந்தது பண்டைக் காலத்து மக்கள் காட்டைச் சார்ந்து வாழ்ந்திருந்ததனாலும் காட்டின் வாழ்க்கை முறையை நன்கு அறிந்திருந்ததாலும் என்று கூறலாம்.

விலங்குகள் இணையைத் தேடும் போது தான் அதிக ஆக்கிரம குணத்துடன் விளங்குவது என்பது விலங்கியல் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

நரி ஊளையிடுவதும் முக்கியமாக இணை - யைத் தேடும் போதே. இந்நேரத்தில் அவை ஆவேசம் நிறைந்த நிலையில் காணப்படலாம். குழந்தைகளை நரியின் ஊளையைக் குறித்து எச்சரித்திருந்ததும் இதை உத்தேசித்துதான் என்பது ஆராய்ந்து பார்த்தால் புரியும்.

நாய் சிறுநீர் கழிப்பதைப் பார்த்தால் அடி கிடைக்குமா, கடி கிடைக்குமா?

நாய் சிறுநீர் கழிப்பதைப் பார்த்தால் அடி கிடைக்கும் என்று சிறுவர்கள் பலரும் கொண்டிருந்த ஒரு தவறான கருத்து. நாய் சிறுநீர் கழிப்பதைப் பார்க்க நேரிட்டால் ஆசிரியரிடமோ,

பெற்றோரிடமோ அடிவாங்க வேண்டியதாகும் என்று சிறுவர்கள் பரப்பிய ஓர் நம்பிக்கை.

கடி கிடைக்கும் என்பது காலப் போக்கில் அடிக்கிடைக்கும் என்று மாறிவந்துள்ளது என்பதே இதன் விளக்கம்.

நாய்களுக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் செயல் ஒரு வழிகாட்டியும் வேறுநாய்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் உபாயமும் ஆகும். போகும் வழியில் அங்கங்கு நீர்கழிப்பது வேறு நாய்கள் இதை மோப்பம் பிடித்து பின் தொடர்வதற்க்காக. இவை சென்ற வழியாகத் திரும்பி வந்து சேருவதும் இவ்வாறு மோப்பம் பிடித்துக் கொண்டுதான்.

சுருக்கமாகக் கூறினால் நாய் சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்தை சுற்றியும் நாடியும் வேறு நாய்களும் வந்து கொண்டிருக்கும் பழக்கமில்லாத நாய்கள் குழந்தைகளைக் கடிக்கவும் வாய்ப்புண்டு. இதிலிருந்து சிறுவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காகப் பெரியவர்கள், நாய் சிறுநீர் கழிப்பதைப் பார்த்து நின்றால் கடி கிடைக்கும் என்று போதித்தனர்.

சிறுகுழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் கடமை வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கும் இருப்பதுண்டல்லவா. அவர்கள் தம் இளைய குழந்தைகளிடம் நாய் 'ஒன்று' போவதைப் பார்த்தால் அடி கிடைக்கும் என்று எச்சரித்து வந்தனர். அந்த விசித்திரமான விலக்கு இப்படியே வந்தது.



விடியற்காட்சி மோசமானால் குளிக்க வேண்டுமா?



ஓலைச்சுவடி

விடியற்காட்சி மோசமானால் குளிக்க வேண்டும் என்று கூறக் கேட்கும் போது புரிந்து கொள்ளலாம் காட்சியைக் குறித்தல்ல இங்கு குளியலின் முக்கியத்துவத்தையே எடுத்துக் கூறுகின்றது.

நம் நாட்டு அன்றாட வாழ்க்கையில் காலைக் குளியல் மிக முக்கிய ஒன்றாக ஆசரித்து வருகின்றோம். இது நம் உடல் நலத்தில் பிரதிபலிக்கின்றது.

குளியலுக்கு தனிப்பட்ட விதிமுறைகள் ஆசாரியர் போதித்துள்ளனர்.

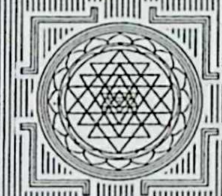
விடியற்காலை நேரம் குளிப்பதற்கு கிணற்றை விட குளமும், குளத்தைவிட ஏரியும், ஏரியை விட நதியும், நதியை விடத் தீர்த்தமும் அதை விட கங்கை நீரும் சிறப்பானது என்பது ஆசாரியர் கூற்று.

நிர்வாணமாக நீர் நிலைகளில் குளிப்பது கூடாதென்று விதியுண்டு. இடுப்பு வரை நீரில் இறங்கி, ஒழுக்கின் திசை அல்லது சூரியனின் திசையைப் பார்த்து நின்று நீரின் மேல்ப் பரப்பிலுள்ள பிரம்ம தோஷம் மாற்றுவதற்க்காக நீரைகையினால் கலக்கி மூன்று முறை சுற்றி யடித்தபின் மூழ்கி இருக்கரங்களால் முதுகுப் புறத்தில் நீரை ஊற்ற வேண்டும். வாகை, நெல்லிக்காய், சீகக்காய், சோப்பு முதலியவை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் விலங்கினக் கொழுப்பு கலந்த சோப்புகள் உடல் நலத்துக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். வீட்டில் குளிக்கும் போது கிழக்குதிசை நோக்கி பாத்திரத்தில் வருணதேவனை மனதில் கொண்டு காலும் முகமும் கழுவினபின் குளிக்க வேண்டும்.

குளியல் முடிந்ததும் புது உற்சாகம் பெறுவோம் என்பது நம் தினசரி அனுபவம். காலைக் காட்சியால் ஏதாவது தீயது நடக்கலாம் என்ற அச்சமிருந்தாலும் குளித்த உடன் அத்தகைய எண்ணம் நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறலாம். இந்த அனுபவத்தின் அடிப்படையிலேயே 'காலைக் காட்சி மோசமானால் குளிக்க வேண்டும்' என்று உரைத்தனர்.

மிக விரைவில் அழுக்கு படிவதே மனித உடல். கடினமான வேலை ஒன்றும் செய்யா விட்டாலும் தூக்கத்தில் வியர்வை வாயிலாக வெளிவரும்









ஓலைச்சுவடி

அசுத்தங்கள் உடலை துர்நாற்றமடையச் செய்யும்

உதய சூரியனின் கதிர்களை ஏற்கும் தண்ணீர் எந்த அணுக்களும் இல்லாதது. இந்த தண்ணீரில் குளிப்பது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மேலும், நீந்திக் குளிக்க இயன்றால் அது நல்ல உடற்பயிற்சியுமாகும்.

ஆனால், காட்சி மோசமாக இருந்தது என்று குளியலறைக்குள் சென்று உடல் அசையாமல் குளோரின் கலந்த நீரில் குளிப்பதனால் எந்த பயனுமில்லை என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தூங்கும் போது ஜன்னல் திறந்து வைத்திருந்தால் பூதம் பிடிக்குமா?

ஜன்னலை திறந்து வைத்துத் தூங்கினால் பூதம் பிடிக்கும்.

திறந்து வைத்திருக்கும் கதவு மற்றும் ஜன்னல்களின் அருகே படுத்துத் தூங்கினால் அவ்வழி செல்லும் பூதம் மற்றும் அசுத்த ஆவிகள் தூங்கும் மனிதரைத் தாக்கும் என்று நம்புகின்றவர்களுண்டு. கள்ளர்கள் திறந்து வைத்திருக்கும் வழியாக வந்து விடுவார்கள் என்ற பயத்தால் முதியோர்கள் இவ்வாறு கூறுகின்றனர் என்றும் நம்புகின்றவர்கள் உண்டு.

மார்கழி-தை மாதங்களில் ஜன்னல் திறந்து வைத்து அதனருகில் படுத்துத் தூங்கி யவர்கள் மறுநாள், உடல் நடுங்கி ஏதேதோ உளறுவதைக் காணும் போது பிசாசின் பாதிப்பு உண்டானது என்றே நம்பத் தோன்றும்.

மார்கழி - தை மாதங்களில் பொதுவாக பனி பெய்யும் மாதங்கள். இந்த காலத்தில் ஜன்னல் திறந்து வைத்துத் தூங்கினால் ஜலதோஷத்தின்

ஓலைச்சுவடி

பாதிப்பு உண்டாகும் என்பதே நிஜம்.

ஜுரம் 103°C ஐ விட உயர்ந்திருந்தால் மனிதன் நடுக்கம் கொண்டு ஏதாவது உளறிக் கொண்டிருக்கும் நிலை ஏற்படும். இதையே பேயின் பாதிப்பு என்று நினைத்து வந்தனர்.

கூரைக்கு மேல் பப்பாளி வளரலாமா?

வீட்டின் கூரைக்கு மேல் பப்பாளி மரம்வளருவது தீமையானதாக நம் முன்னோர்கள் கருதியிருந்தனர்.

இன்றைய கான்கிரீட் மாளிகைகளுக்கு மேலே பப்பாளி மரம் வளர்ந்தால் டெரசில் நின்று கொண்டே நன்கு பருவமடைந்த பப்பாளிக் காய்களைப் பறித்தெடுக்கும் வசதியைக் கண்டவர்கள் இந்த மூதுரையை அலட்சியம் செய்யலாம்.

மிக அதிக மருத்துவ குணங்களுடைய கனி பப்பாளி என்பது மருத்துவத்துறை கண்டறிந்துள்ளது.

கனியாத பப்பாளிக் காயின் பாலை பப்படத்தில் தடவிப் பொரித்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுக்குள்ளும் குடலிலும் வாழும் கிருமிகளை அழிக்கும் ஓர் உத்தம மருந்து என்று ஆயுர் வேதம் கூறுகின்றது.

ஜீரணத்துக்கும் உடல் பலத்துக்கும் மிகச் சிறந்ததாக பப்பாளியை உபயோகித்தாலும், வீட்டின் உயரத்துக்கு வளர்ந்தால் வெட்டி விடுவது நம் நாட்டில் வழக்கமாயிருந்தது.

மிக பலம் குறைந்த மரங்களில் ஒன்று பப்பாளி. இதில் காய் கனிகள் பறிப்பதற்காக ஏறிச் செல்லுவது மிக ஆபத்தானது. மிக உயரமான பப்பாளி கண்டிப்பாக ஒடிந்து விழும். மேலும் அன்றைய ஓலையால் ஆன கூரைகளுக்கு மேல்





ஓலைச்சுவடி

காற்றோ மழையோ அடித்து இம்மரம் விழுந்தாலும் வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு ஆபத்து வர வாய்ப்புண்டு.

கூரைக்கு மேல் பப்பாளி வளருவதைத் தடை செய்வதன் காரணம் இதுவே.

உரக்க 'சரணம்' சொல்லி மலை ஏறுவது ஏன்?

சபரி மலைக்குப் போவதனால் விரதங்கள் ஆசரித்து போவதே பயனளிக்கும். முதியோர்கள் இதை பின் தலை முறைகளுக்கு இடைவிடாமல் போதித்து வருகின்றனர்.

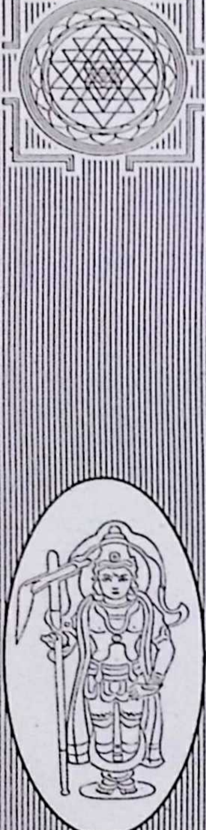
எதிர் பார்க்கும் நன்மைகள் கை கூடுவதற்கு கண்டிப்பாக விரதம் கடைபிடித்து மலை ஏற வேண்டும் என்ற ஐயப்ப பக்தர்கள் விசுவாசிக்கின்றனர்.

விரதம் கடைபிடித்தல் பக்தர்களுக்கு அளிக்கும் ஆத்தும திருப்தி வாழ்க்கையை முற்றிலும் சமர்ப்பிக்குமளவுக்கு அவர்களை ஆட்கொள்ளும் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். உரக்க சரணம் சொல்லும் போது உடல் வேதனைகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கின்றது.

மாமிச வகைகள் தவிர்த்த தாவர உணவு முறை மனித உடலின் உள்ளுறுப்புக்களின் ஒரு புனர்சிருஷ்டி நடத்துகின்றது என கூறலாம்.

அனாவசியமாக உடலில் சேர்ந்து வரும் கொழுப்பு கரைந்து போய், மலை ஏறும் உடற்பயிற்சி ஊக்க மூட்டுகின்றது.

உரக்க சரணம் சொல்லும் போது காட்டிலுள்ள கொடிய விலங்குகள் பயந்து விலகும். மேலும் ஒரே சொற்களைத் திரும்பத் திரும்பக் கூறுவதனால் உண்டாகும் ஒரு சிறப்பான மன நிலையில் மிகக் கடினமான விஷயமான மலை ஏறுதலை சுலபமாகச் செய்ய இயலும் என்று





ஓலைச்சுவடி

அறிவியல் அங்கீகரிக்கின்றது. இதுவே விரதம் பூண்டு சரணம் உரைக்கும் ஆசாரத்தின் பயன்கள்.

உறவைத் தின்றால் ஜீரணிக்காமல் கக்குமா?

தன் வர்க்கத்தைச் சார்ந்தவற்றை உணவாக்கும் பறவைகளைக் குறித்தே இவ்வாறு கூறுகின்றனர். பறவைகள் தங்கள் இனத்தைச் சார்ந்தவற்றைத் தின்றால் ஜீரணிக்காமல் கக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

இனத்தை கொன்று தின்பது மகாபாவம் என்று விலங்குகளின் காட்டு நீதி கூட அங்கீகரித்-திருக்க வேண்டும்.ஆதி மனிதன் தன் கூட்டத்தி-லுள்ளவர்களுக்காக விதித்ததாகலாம் உறவைத் தின்றால் வாந்தி எடுக்கும் என்ற உரை.

இந்த நம்பிக்கையில் தவறேதும் இல்லை என்று கண்டு கொள்ள பறவைகள் குடியிருக்கும் இடத்தைக் கவனியுங்கள். பழ வர்க்கங்கள் முதலியவை உண்டு வாழும் பறவைகளைத் தவிர பருந்து வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவற்றைக் கவனிப்போம். இவை தங்குமிடத்தில் இவை உணவாக்கிய பறவைகளின் இறகுகளும் எலும்புகளும் கக்கி வைத்திருப்பதைக் காணலாம்.

இறகுகளும் எலும்புகளும் மாமிசமுண்-ணும் பறவைகள் விழுங்கி விடும் என்றாலும் இவை ஜீரணிப்பதில்லை. இவை இரப்பையின் முதல் அறையில் சேகரிக்கப்படும். இத்தகைய கழிவுப் பொருட்கள் உறைந்து சிறிது நேரத்தில் வாய்க்குத் திரும்ப வரும். அதை பறவை கக்கி விடும்.

உறவைத் தின்றால் செரிக்காமல் கக்கும் என்னும் உரை இதிலிருந்து வந்ததே.









ஓலைச்சுவடி

வெறிநாய் கடித்தால் குரைத்துச் சாவதுண்டா?

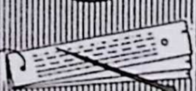
வெறிநாய் கடித்தால் வெறிநாயைப் போலவே குரைத்து சாவது நிச்சயம் என்று இன்றும் பல இடங்களில் நம்பிவருகின்றனர். உலகப் பிரசித்தி பெற்ற இலக்கியங்களில் கூட இது போல இறந்து போன பாத்திரங்களைக் காணலாம்.

வெறிநாய் கடியினால்லுண்டாகும் கொடுரமான மரணம் முற்காலங்களில் நாய்க்கடி ஏற்றவர்கள் சந்தித்திருந்தனர். இன்றும் சொல்லத்தக்க வேறுபாடுகள் இல்லை. வெறிநாய் விஷத்துக்கு மருந்து கண்டுபிடித்த பின்னும் ஊசி மூலம் மருந்தெடுக்க தயங்குபவர்கள் நாட்டு சிகிட்சைக்குச் செல்கின்றனர்.

வெறிநாய் விஷம் செயல்படத் தொடங்கி விட்டால் எந்த மருந்துக்கும் நோயாளியை காப்பாற்ற இயலாது என்பதுவே நிஜம். இந்த சூழ்நிலையில் நவீன மருத்துவத்துறையிலும் கடுமையான மயக்கு மருந்துகளை அளித்து மரணவேதனையைக் கட்டுப்பாடுக்குள் வைப்பதற்க்காக நோயாளியை மயக்க நிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றனர்.



விஷம் செயல்பட்டால் கடைசிக் கட்டத்தில் நாயைப் போல குரைத்தும் அதைப் போலவே நடந்தும் மரணத்துக்குள் செல்வர் என்று நம்புகின்றனர்.



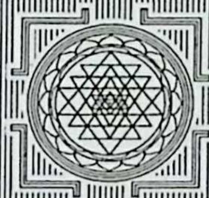
ஓலைச்சுவடி

விஷ பாதிப்பின் கடைசிக் கட்டத்தில் தசைகள் மிகையாகச் சுருங்குவதும் விரிவதும் வேகமாக மாறி மாறி நிகழ்கின்றது. தொண்டையிலிருக்கும் தசைகள் இவ்வாறு சுருங்கி விரியும் போது பாதிக்கப்பட்டவரின் குரல் அகோரமாகின்றது. இதை நாய் குரைப்பதுக்கு சமானமாக்கி வந்தனர்.



அதுபோலவே கைகால்களிலுள்ள தசைகள் சுருங்கி விரியும் போது நோயாளியின் நடையும் அசைவுகளும் நாயின் சேட்டைகள் போல இருக்கும்.

நிஜத்தில் வெறிநாய்க்கடி ஏற்றவர்கள் நாயைப் போன்று குரைப்பதுமில்லை நடப்பதுமில்லை.



மரண வீட்டுக்குச் சென்று வந்தால் துவைத்துக் குளிக்க வேண்டுமா?

மரணவீட்டில் விசாரித்து விட்டு வரும் நபரை, துணி துவைத்துக் குளிக்காமல் வீட்டுக்குள் நுழைய அனுமதிப்பதில்லை, முற்காலத்தில்.

இதை இப்போது யாரிடமாவது கூறினால் இதுவெறும் மூடநம்பிக்கை என்று நம் இளைஞர்கள் கூறுவர்.

இறந்து போன நபரின் ஆவி மரணம் விசாரிக்கச்சென்றவரைத் தாக்கும் என்றும் அதைத் தவிர்க்கவே வீட்டுக்குள் நுழையும் முன் அணிந்திருக்கும் ஆடைகளைத் துவைத்து, குளித்து செல்ல வேண்டும் என்று நம்பியிருந்தனர். இவ்வாறு கூறுவது மூடநம்பிக்கைதான்



ஆனால் இதன்பின் உள்ள விளக்கம் முற்றிலும் ஏற்க்கதக்கதாகும்.

ஒருவர் இறந்த பின் அவர் சடலத்தி-லிருந்து ஏராளமான விஷ அணுக்கள் சுற்றுசூழலில் பரவியிருக்கும். சடலத்தைத் தொடவோ, அதன் அருகில் செல்லவோ செய்யும் போது இந்த விஷ அணுக்கள் இயல்பாகவே, செல்பவரின் உடலிலும் உடைகளிலும் சென்று தங்கும். இந்த பாதிப்பை தாமதமில்லாமல் துரத்த வேண்டியது மிக அவசியம். இதற்காகவே துணியையும் துவைத்துக் குளித்த பின்னரே வீட்டுக்குள் செல்ல வேண்டும் என்று கூறுவது.


ஓலைச்சுவடி

உடலில் தண்ணீர் விழுந்து குளிரும் போது மூளையிலிருந்து மின் சக்தி புறப்பட்டு உடல் முழுவதும் புதிய சக்தி பரப்புகின்றது இந்த மின்சக்தியின் செயல்பாட்டினால் விஷ அணுக்கள் அழிந்து போகின்றன. உடைகளில் இருக்கும் கிருமிகளும் துவைக்கும் போது அழிந்து விடுகின்றன.

எறும்பைத் தின்னாத பறவை நீண்ட நாள் உயிர் வாழுமா?

எறும்பைத் தின்னாத பறவை நீண்டநாள் உயிருடனிருக்கும் என்றொரு நம்பிக்கை பண்டைக் காலத்திலே இருந்து வந்தது.

இந்த நம்பிக்கை உருவானகாலத்தில், எறும்பைத்தின்னும் மனிதர்கள் நீண்ட ஆயுள் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள் என்றொரு நம்பிக்கையும் இருந்தது. இப்படி எறும்பைச் சுற்றி இரண்டு எதிர்மறையான நம்பிக்கைகள் ஒரே கால கட்டத்தில் பிரச்சாரம் செய்திருந்தனர்.

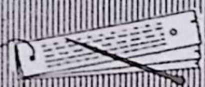
இன்றும் எறும்பை உண்ணும் மலைவாழ் ஆதிவாசிகள் கண் பார்வையில் மிகவும் முன் நிலையிலுள்ளனர். எறும்பின் உடலில் அடங்கியிருக்கும் வைடமின் -ஏ தான் இதற்குக் காரணம் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் பறவைகளின் பாகத்துக்கு வரும் போது ஏன் இந்த மாறுபாடு என்ற கேள்வி எழுகின்றது. பறவையியல் நிபுணர்களையும், நரவம்சவிஞ்ஞானிகளையும் குழப்பத்துக்குள்ளாக்கிய கேள்விஇது.

அண்மையில் எறும்பைத் தின்னாத பறவை நீண்டநாள் உயிருடனிருப்பதைப் பற்றின சில தகவல்கள் ஆராய்ச்சியில் வெளிவந்துள்ளன.

இப் பறவைகள் எறும்பைத் தின்னாமல்





ஓலைச்சுவடி

அவைக்குச் சிறகுக்குள் பாதுகாப்பளிக்கின்றன. இருநூறுக்கு மேற்பட்ட இனம் பறவைகள் எறும்பைச் சிறகுக்குள் பாதுகாக்கவோ சிறகை எறும்புக் கூட்டில் விரித்து வைக்கவோ செய்கின்றன.

எறும்பின் உடலிலுள்ள ஃபார்மிக் அமிலம் சிறகுக்கடியில் வசிக்கும் பேன் முதலிய சிறு பிராணிகளை அழித்து விடும். இதனால் எறும்பு தின்னாத பறவைக்கு நீண்ட ஆயுள்.

ஓணான் இரத்தம் குடிக்குமா?

இரத்தம் குடிக்கும் ஓணானின் கழுத்து சிவந்திருக்கும். அது குழந்தைகளை முறைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்து அவர்கள் கொப்புழைக் கடித்து இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கும். இதனால் அதன் கழுத்தின் அடிபாகம் சிவப்பு நிறமாகின்றது.

சிறு குழந்தைகளை பயமுறுத்தக் கூறி வந்த இந்தக் கதை பிற்காலத்தில் முதியவர்களும் நம்பும் கூற்றுக்களாகி விட்டன. ஒரு காலத்தில் ஓணானைப் பார்ப்பதும் நல்ல சகுனமாகவே கருதிவந்தனர்.

புழுக்கள், பூச்சிகள் என்பவற்றைத் தின்று வாழும் ஓர் சாதுவான பிராணி, ஓணானுக்கு சுற்றுச் சூழலுக்கேற்றவாறு நிறம் மாறும் தன்மை - யுண்டு. அதன் கழுத்தில் காணும் சிவப்பு இனச்சேர்கை காலங்களில் ஆண் ஓணானில் மட்டும் காணப்படும் என்பதே நிஜம்.

இப்போதுதான் சொன்னோம் உமக்கு ஆயுள் நூறு

ஒருவரைக் குறித்து நாம் பேசிக் கொண்டி க்கும் போதே அவர் எதிர்பராமல் வந்து விட்டால்



அவரிடம் "உம்மைப் பற்றி இப்போது தான் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். உமக்கு ஆயுள்நூறு." என்று கூறுவது வழக்கம்.

கேட்பவருக்கு இது மிக மகிழ்ச்சியளிக்கின்றது. தனக்கு நீடித்த ஆயுள் வாழ்த்தப்படுவதை எல்லோரும் சந்தோஷத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளவார்களல்லவா?

இரண்டு பேருக்குள் கூறினதால் ஆயுள் எப்படி நீடிக்கும் என்று நாம் கேட்கலாம்.

ஒருவரைப்பற்றி நல்லதோ கெட்டதோ பேசினாலும் கூட தன்னைக் குறித்து பிறர் சிந்திக்கின்றதே மகிழ்ச்சி தரும் விஷயம் தான்.

தன்னைப்பற்றி பேசுவதற்கு யாராவது உள்ள ஒருவருக்கு ஆபத்துக்கு உதவ உறவினரோ நண்பர்களோ இருப்பார்கள். ஆயுள் நீடிக்கும் என்று கூறுவது இதனால் தான். இப்படி விளக்கம் கொடுக்கும் போது, இரண்டு பேர் ஒருவரைக்குறித்து பேசியதை, மூன்றாம் நபரான அவர் கேட்க நேரிட்டதனால் அவருடைய ஆயுள் நீடித்ததாக ஒரு கதை எங்கோ கேட்டதுண்டு.

இரண்டு நண்பர்கள் அவர்களுடைய வியாபாரத்தில் பங்காளியான மூன்றாம் நபர் ஒருவரை சதிசெய்து கொல்லத்திட்டமிட்டனர் எதிர் பாராமல், உரையாடல் முழுவதும் கேட்டதனால் சதியில் அகப்படாமல் தப்பித்துக் கொண்டார். இவருடைய ஆயுளும் நீடித்ததல்லவா.

கொல்லைப்பொம்மை இருந்தால் கண்பேறு பலிக்காதா?

தோட்டங்களிலும் புதிய கட்டடங்களிலும் வேலை நடக்கும் இடத்தில் கோலம் வரைந்து வைக்கவோ அகோர உருவங்களை உண்டாக்கி

வைக்கவோ செய்வதால் கண்பேறு படாமல் இருக்கும் என்று நம்புகின்றனர்.

சோளக்கொல்லை பொம்மைகள் வைத்திருந்தால் ஒருவருடைய பார்வை அதில் தங்குமே தவிர தோட்டத்திலுள்ள காய்கனிகளிலோ, கட்டடத்திலோ யாருடைய பார்வையும் செல்லாது. அதனால் திருட்டு நடப்பதற்கு வாய்ப்பு மிகக் குறையும். இந்த பொம்மைகள் உரிமையாளரின் ரட்சகராக அமைகின்றது.

தோட்டங்களிலிருந்து விலங்குகளையும் கட்டுமானப் பணி நடக்குமிடத்திலிருந்து கள்ளர்களையும் தடைசெய்வதே கொல்லை பொம்மையின் வேலை. இரவு வேளைகளில் இப் பொம்மைகள் உயிருள்ள மனிதர்களாகத் தோற்றமளிப்பதால் திருடர்கள் முதலியர்கள் அஞ்சி ஓடியதாகப் பல உதாரணங்கள் கண்டதுண்டு சுருக்கமாகச் சொன்னால் சோளக் கொல்லை பொம்மை ஒரு காவலாளரின் வேலை யைச் செய்கின்றது.

இதுவே காலப்போக்கில் கண்பேறு பலிக்காமலிருக்க கொல்லை பொம்மை வைத்திருப்பதாகக் கூறி வர நேர்ந்தது.

கோவையும் கோழியும் இருக்குமிடத்தில் பலி வேண்டாமா?

கோவையும் கோழியும் இருக்குமிடத்தில் பலி வேண்டாம் என்று ஒரு நம்பிக்கை உண்டு. கோழியுள்ள இடத்தில் பலி வேண்டாம் என்றால் அர்த்தமுள்ளது. கோழியிருக்குமிடம் அருவருப்பும் அசுத்தமும் நிறைந்த இடம்.

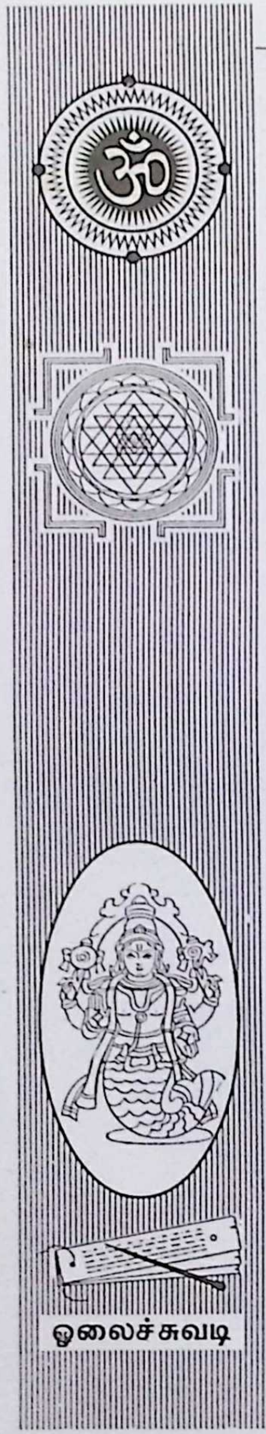
அசுத்தமான இடத்தில் பலியிட வேண்டாம் என்பது மிகச்சரிதானே.

கோவையை ஆராய்ந்தால், அது மிக





ஓலைச்சுவடி



மேன்மையான ஒன்றாகக் கருதப்படும் காய். ஆனாலும் ஏன் கோவையுள்ள இடத்தில் பலி வேண்டாமென்கின்றார்கள்?

மனித வாழ்க்கையை நாலுநிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். இருபத்தைந்து வரை பிரம்மச்சரியம், ஐம்பது வயது வரை கிருகஸ்தாரமம், எழுபத்தி ஐந்து வயது வரை வான பரஸ்தம். அதன் பிறகு நாலாவது நிலையான சந்நியாசம், என்பது பாரத சாஸ்திர விதி.

கோவைக்காய் உணவாகப் பயன்படுத்துபவர் மனித வாழ்க்கையின் நான்காவது நிலையான சன்னியாசமும் ஏற்றுக் கொண்டே மரணமடைவர்கள் என்பது நம்பிக்கை. அதனால் அவர்களுக்கு பலி செலுத்த வேண்டியதில்லை.

இந்த அடிப்படையில்தான் கோழியுள்ள இடத்திலும் கோவையுள்ள இடத்திலும் பலி செலுத்த வேண்டாம் என்ற பழமொழி வந்தது.

பூனை வந்தால் ஐசுவரியமா?

வீட்டுமிருகங்களை வாழ்க்கையின் பாகமாகவே கருதியிருந்தனர் நம் முன்னோர்கள். நாய், பூனை, பசு, பறவை, எல்லாமே அவர்களு-க்கு கூட்டுக் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்களாக இருந்தன. உணவும் வளர்க்கும் விலங்கினங்க-ளுடன் பகிர்ந்தே உண்டிருந்தனர். அன்பும் பாசமும் இவ்விலங்குகளை குடும்பத்துடன் இணைத்திருந்தது. இதனால் அவைகளும் மனிதனிடம் நன்றியுடனும் விசுவாசமாகவும் இருந்தன.

மனிதன் மிக ஈடுபாடுடன் இவைகளைப் பராமரித்து வந்தால் அவ்விலங்குகளும் மனிதனின் உடமைகளையும் மனிதனையும் பாதுகாத்தும் ரட்சித்தும் நிலை நிறுத்த ஜாக்கிரதையுடன் செயல்பட்டு வந்தன.

எல்லா வீட்டு மிருகங்களைப் போலவே பூனைகளும் என்றும் மனிதனுடன் அன்பாகப் பழகி வந்திருந்தது.

பூனையில்லாத வீட்டில் எங்கிருந்தாவது பூனை வந்தால் அது வீட்டிலுள்ள தீய்பிராணிகளைக் கொன்று நிர்மூலமாக்குதல் வழக்கம். மனிதனுக்கு தொந்தரவாகவும் தீங்கிழைப்பதுமாக இருக்கும் தீயப்பிராணிகளைக் கொன்று, அவைகளை பயமுறுத்துமாறு எப்போதும் குரல் கொடுத்துக் கொண்டே வீட்டைச் சுற்ற வருவதும் அதன் வாழ்க்கை முறை.

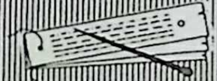
இவ்வாறு மனிதனுக்கு மிகவும் பயனளி-க்குமாறு வந்து சேருவதனால் பூனை வந்தால் ஐசுவரியம் என்று முன்னோர்கள் கூறி வந்தனர்

நார்த்தை நட்டவர் நாட்டை விட்டு செல்வாரா?

மனிதனும் மரங்களும் கொண்டிருக்கும் உறவு கணக்கிலடங்காத காலங்களாக இருந்து வருகின்றது. வாழ்க்கையில் கடந்து சென்ற காலம் நமக்கு வழங்கிய மிகப் பெரிய உண்மை மரம் இயற்கையின் ஆத்துமா என்பது. நமக்கு இப்போதும் இயற்கையுடன் இருக்கும் நெருங்கிய உறவுக்குக் காரணமே நிழல் தரும் மரங்க-ளாகும். வசிப்பதற்கு வீடும் உண்ண உணவும் தருவதும் மரங்களே.



நார்த்தையின் பலன்களைப் பற்றியும் தன்மைகளைப் பற்றியும் எல்லோருக்கும் தெரியும். அந்த மரம் நட்டுவளர்ப்பதில் உள்ள சிக்கல்களும் நமக்குத் தெரிந்தவையே. ஒருநார்த்தை நட்டால் வெகுநாட்களுக்குப் பின்னரே அது வளரத் தொடங்கும். வளர்ந்து கனிதருவதற்குப் பல வருங்களும் ஆகலாம். அதனால் அனேகமாக நார்த்தை நடும் நபர் அதன்



ஓலைச்சுவடி

பலனை அனுபவிப்பதில்லை. அதன் கனிகளைக் காணுவதற்கு முன்னே நட்டவர் ஏதாவது காரணத்தால் அவ்விடம் இருந்து வேறிடம் செல்ல நேரிடலாம்.

வளருவதற்கு மிகக் காலதாமதம் உண்டாகும் என்பதால் நார்த்தை நட்டவர் நாட்டை விட்டுப்போவார் என்ற நம்பிக்கை உறுதியானது.

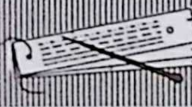
உடைத்த தேங்காயை மலர்த்தி வைக்கலாமா?

உடைத்த தேங்காயை மலர்த்தி வைப்பதைப் பார்த்தால் முதியோர்கள் கடுமையாகத் திட்டுவார்கள். மனிதச் சடலம் படுக்க வைத்திருக்குமிடத்தில் அதற்கு சமீபமாக எண்ணை ஊற்றி திரிகொளுத்தி வைத்திருப்பது உடைத்த தேங்காயாகும். இப்படி அமங்கல காரியத்தை நினைவூட்டுவதால் உடைத்த தேங்காயை மலர்த்தி வைப்பதைத் தடை செய்கின்றனர்.

மேலும் உணவுப் பொருளை மலர்த்தித் திறந்து வைப்பதனால் அசுத்தமாகும் என்றும் உணர்ந்திருந்தனர். அன்னம் பிரம்மம் என்றும் அதை நிந்திக் கலாகாதென்றும் நம் முன்னோர்கள் நம்பியிருந்தனர். உணவுப் பொருட்களிலடங்கியுள்ள சத்துக்களால் நாமடையும் பயன்களை நன்கறிந்திருந்த முன்னோர்கள் அவை அசுத்தப்படாமல் பாதுகாப்பதிலும் குறியாயிருந்தனர். இது போன்ற விஷயங்களில் கவனக் குறைவாக இருப்பதைத் தவிர்க்க இவற்றை நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களுமாகப் போதித்து வந்தனர்.

உணவுப் பொருட்களுடன் மரியாதையும் ஆதரவும் காட்டியிருந்த தலைமுறையிலிருந்து கிடைத்த படிப்பினைகள் நமது உணவுக் கலாச்சாரத்தின் பாகமாகி வட்டன.

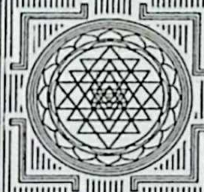




ஓலைச்சுவடி

உடைத்த தேங்காயை மலர்த்தி வைத்தால் கரப்பான்பூச்சி, பல்லி, எலி முதலிய தீயப் பிராணிகள் அதில் உண்டும் நக்கியும் தீயும். இதிலிருந்து விஷ அம்சங்கள் படிந்து நோய்கள் பரவும் நிலை உருவாகும். மலர்த்தி வைக்கப்பட்டி - ருக்கும் பொருட்கள் தீய பிராணிகளை ஈர்க்கின்றன என்பதும் நிஜமே.





பறவைகள் பாடுவது மகிழ்ச்சியடையும் போதா?

சந்தோஷம் வரும் போதும் சந்தோஷம் கூடும் போதும் பறவைகள் பாட்டு பாடுவதுண்டு என்ற நம்பிக்கை நம் நாட்டில் பல இடங்களிலும் நிலை கொள்ளுகின்றது.

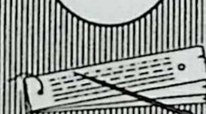
ஆனால் சந்தோஷம் வரும் போது பறவைகள் பாடுவதாக பறவை நூல் நிபுணர்கள் எங்கேயும் எப்போதும் கூறியதில்லை.

இணையை ஈர்க்கும் பொருட்டு உண்டாக்கும் இனிமையான ஓசையை நாம் பாட்டு பாடுவதாக சிறப்பிக்கின்றோம். தாம் இருப்பதாக பிறரை தெரியப் படுத்தி அழைப்பதற்காகவும் பறவைகள் ஓசை எழுப்புகின்றன.



தொண்டையில் அமைந்திருக்கும் ஓர் சிறப்பு உறுப்பான 'சைரிங்க்ஸ்' பயன்படுத்தியே பறவைகள் இவ்வாறு பாடுகின்றன.

தானிருக்கும் இடத்தைதன் ஆதிக்கத்-துக்குள் இருக்கும் பறவைகளை வரவழைத்து கூட்டுவதற்காக சில நேரம் இப்படிப்பாடுவதாக பறவை நூல் வல்லுனர் கூறியுள்ளனர்.



ஓலைச்சுவடி

பெண் பறவைகள் சில நேரம் பாடும் என்றாலும் பொதுவாக ஆண்பறவைகளே பாடுகின்றன. ஆண்பறவைகள் பாடும் போது பதிலளிக்கவே பெண்பறவைகள் பாடுகின்றன.

தன் ஆதிக்கத்திற்குள்ளிருக்கும் பிரதேசத்தில் வேறு பறவைகள் நுழையும் போது அவற்றை எச்சரிப்பதற்காகவும் பறவை விசேஷ ஓசைகள் எழுப்புகின்றன.

பெண்பறவைகளை மிக அன்புடன் இனிமையாக அழைக்கும் ஓசையை அவை பாட்டாகக் கருதாவிட்டாலும் கேட்டுக் கொண்டிரு - க்கும் நாம் இதைப் பாட்டாகச் சிறப்பிக்கின்றோம்.

முன் ஜென்ம உறவைக் காட்டுவதற்காகவா குரங்குகள் சேட்டைகள் செய்கின்றன?

முன் ஜென்மங்களில் தன்னைப் போலவே குரங்காக இருந்தவர்கள் என்று புரிந்து கொண்டுதான் குரங்கு மனிதனை க் காணும் போது சேட்டைகள் செய்து சிரிக்கின்றது. இதை அனேகம் மனிதா் இன்றும் நம்பி வாழ்கின்றனா்.

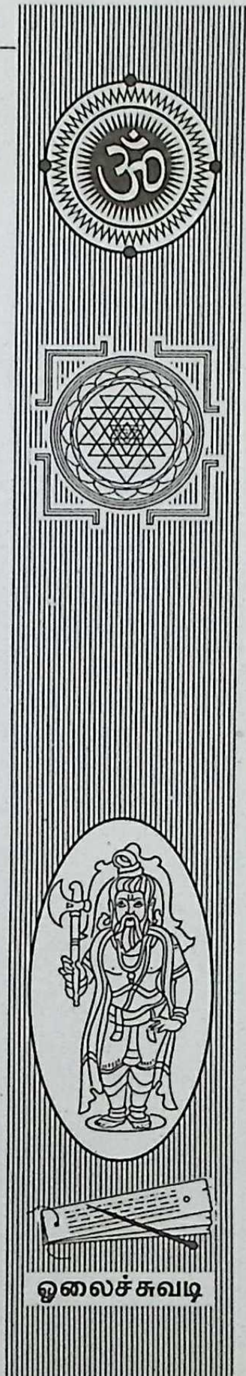
குரங்காட்டி வரும்போதும் மிருககாட்சி சாலையிலும் இதை நாம் கண்டு கொள்ளலாம்

ஆனால் குரங்கு சிரிப்பது போல் சேட்டை செய்யும் போது அதன் பின்னால் சந்தோஷமோ உல்லாசமோ அல்ல என்பது அறிவியல் உணா்த் - தியுள்ளது. சில குரங்குகள் கொட்டாவி விடுவதும் நாம் கண்டிருப்போம். ஆனால் இது தூக்கம் வருவதனால் அல்ல எதிரியை பய முறுத்துவதற் - காகவே இவ்வாறு செய்கின்றது.

இது போன்றதே அவை காட்டும் சேட் - டைகளும். மனிதா்கள் உணா்ச்சிகளை வெளிப் - படுத்தும் அதே ரூபத்தில் விலங்குகளுக்கு வெளிப்படுத்த இயலாது. அதனால் குரங்குகள் செய்யும் சேட்டைகள் நாம் புரிந்து கொள்ளும் உணா்ச்சிகளுக்காக அல்ல.



ஓலைச்சுவடி



குரங்குகள் ஒன்றுக் கொன்று பேன் பார்ப்பதைக் கண்டிருக்கின்றோம். அவை ஒன்றோடு ஒன்றுக்கு இருக்கும் பாசத்தை உறுதிப்படுத்துமாறு அவ்வாறு செய்கின்றன. பேன்களை எடுப்பதற்காக அல்ல. இதில் ஒரு சந்தேகம் எழலாம். ஒரு குரங்கு மற்றொன்றின் பேன் கிள்ளி எடுத்து தன் வாய்க்குக் கொண்டு செல்கின்றதே என்று வினவலாம். அனேகமாக இவ்வாறு கொண்டு செல்வது பேன் அல்ல என்றும் உடலிலிருந்து உலர்ந்த சருமத்தின் சிறுபாகம் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

பாம்பு கீரியின் எதிரியல்லவா?

ஓரிடத்தில் பாம்புகள் பெருகினால் அங்கு கீரியை வளர்ப்பது பாம்பு கீரியின் எதிரி என்றும் அது பாம்பைக் கொல்லும் என்றும் உள்ள நம்பிக்கையினால் என்று நாம் கண்டு வருகின்றோம். பாம்பும் கீரியும் ஈடுபடும் சண்டையைப் பார்த்த எவரும் இதை ஒப்புக் கொள்வார்கள். பாம்பைக் கீழடக்குமுன் கீரி திறமையுள்ள ஓர் மல் வீரனைப் போல் முன்னேறுவதைப் பார்க்கலாம். ஒருமுறை தாக்கி விட்டு மறுபடியும் படத்தை உயர்த்துவதற்குமுன்கீரி பாம்பின் மீது பாய்ந்து தோற்கடிப்பதுவே வழக்கம்.

ஒருபுகை மறை உருவாக்கி பாம்பை ஏமாற்றி கீரி அதை கீழடக்கி விடும் கீரிக்கு தன் உடலிலுள்ள ரோமங்களை உயர்த்தி நிறுத்த அவ்வாறு உயர்த்தும் போது கீரியின் பருமனைப் பற்றி பாம்புக்கு தவறான கணிப்பு உண்டாகும் அப்போது பாம்பு சீண்டுவது கீரியின் உடலில் படுவதில்லை. மேலும் பாம்பின் குறி தவறா விட்டாலும் அதன் விஷத்தைத் தடுக்கும் சக்தி கீரியின் உடலில் உண்டு.

இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று,

கீரியின் முக்கிய உணவு பாம்பாகும். கீரி பாம்பைக் கொன்றுதின்பது இதனாலேயே தவிர தீராப்பகை எதுவும் இவைகளுக்கிடையே இல்லை.

தும்மினால், யாராவது தேடுகின்றனரா?

பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது தும்மி-னால் "யாரோ உன்னைத் தேடுகின்றனர். தும்மினாயல்லவா" என்று பாட்டிமார் கூறுவது வழக்கம். நமக்கும் பாட்டி கூறுவது சரியாக இருக்கும் என்று தோன்-றலாம் ஏனென்றால் இவ்வாறு பலரும் கூறுவதுண்டு.

ஆனால் விஞ்ஞானம் இதை எவ்வி-தத்திலும் தாங்கவில்லை.

மூக்குக்கும் மூச்சுக்குழாய்க்கும் உள் பாகச்சுவர்கள் 'ம்யூகஸ் மெம்பிரெய்ன்' என்ற ஓர் மெல்லிய படலத்தால் மூடியிருக்கும். இதில் தூசி முதலிய நுண்ணிய பொருட்கள் படியும் போது இதை வெளியேற்ற இயற்கையான ஏற்பாடுதான் தும்மல்.



இலையுதிரும் மரத்திற்கு ஆயுள் கூடுமா?

எளிதில் இலையுதிரும் மரங்கள் பொது வாக நீடித்த ஆயுள் கொண்டிருக்கும் என்று கூறுவதுண்டு.



ஓலைச்சுவடி

பொதுவாக மரங்களுக்கு ஆயுள் நீண்டது என்பதுவே நிஜம். மரங்களுக்கு நீண்ட நாள் வாழும் திறனுண்டு. சில மரங்களின் இலைகள் அடிக்கடி உதிர்ந்து போவதுமுண்டு. இவற்றின் இலைகள் உதிர்வதையும் ஆயுளையும் மட்டும் கவனிப்பதால் இவ்விதமான ஓர் விதி நம்மிடையே கூறப் பட்டுவந்தது.

இலைகளில் திடீரென வயோதிபம் பாதிப்பதனால் அவை உதிர்ந்து போகின்றன. இலைக்கு வயேதிபம் வந்தாலும் அதில் அடங்கியிருக்கும் போஷக அம்சங்கள் தாய் மரத்துக்குத் திரும்பச் செல்கின்றன. இதோடு இலையின் காம்புக்கு அடிபாகம் இருக்கும் கோசங்களும் வேறு கோசங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு துண்டிக்கப் படுகின்றது. சில நேரம் இவ்விலைகள் மரத்திலிருந்து உதிராமல் சிறுது நாட்கள் கூட மரத்திலேயே நிற்கவும் செய்யும். வயதோதிபம் பாதிக்கும் முன் உணவு சென்று கொண்டிருந்த உறுதியான சுவர்களுள்ள கோசங்கள் இலையையும் மரத்தையும் இணைத்து நிறுத்துவதால் இவ்வாறு நிற்கின்றன.

ஆனால் பழைய இலையின் பாரத்தையோ காற்றின் சக்தியையோ எதிர்கொள்ள இயலாத கோசங்களிலிருந்து விரைவில் இலைகள் உதிர்கின்றன.

இப்படி இலையுதிரும் மரங்கள் நீடித்த நாள் உயிருடன் இருக்கும் என்பதில் எந்த ஆதாரமுமில்லை, மரங்களுக்கு பொதுவாக ஆயுள் நீண்டது என்பதே நிஜம்.



மறையும் வெயில் பட்டால் அழகு கூடுமா?

பகல் நேரங்களில் வெயிலில் திரியும் சிறுவர்களைக் கண்டிப்பதுண்டு என்றாலும் மாலை நேரம் மறையும் வெயில் பட்டால் மேனி பொன்னிறமாகும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வதுண்டு.



ஓலைச்சுவடி

மறையும் சூரியனின் காட்சி மிக அழகானது என்பது எல்லோரும் அறிவோம். இக்காட்சியைக் காண்பதற்காக கடற்கரையில் அல்லது குன்றுகளின்

மேல் செல்வதுண்டு. மறையும் வெயில் உடலில் ஏற்கவேண்டும் என்றும் நாம் சூரியன் மறைவதைக் காணச் செல்லும் போது உத்தேசிக்கின்றோம்.

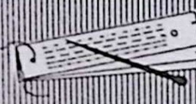
புராணமனிதன் இயற்கையின் நேரடியான அரவணைப்பில் வாழ்ந்துவந்தான். அவன் வாழ்க் - கையின் எல்லாப் பகுதிகளும் இயற்கையைக் குறித்துள்ள பகுத்தறிவின் அடிப்படையில் அமைந்தன. அவனுடைய அன்றாட வாழக்கையில் இயற்க்கையுடன் நெருங்கிய ஆத்தும உறவு இருந்து வந்தது. மறையும் வெயிலும், பனியும், மழையும், காற்றும் எல்லாம் புராண மக்களுக்கு நண்பர்களாயிருந்தனர். மறையும் வெயிலின் அரவணைப்பில் அவர்கள் ஒளிரும் மேனி பெற்றிருந்தனர். இதன் பின்னால் உள்ள இயற்கை உண்மைகளை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

சூரிய ஒளி சில சரும நோய்களைத் தடை செய்யும் சக்தி வாய்ந்தது என்று மருத்து-வத்துறை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. கிழக்கிலிருந்து சூரியன் மேற்கு நோக்கி செல்லும் போதுள்ள கதிர்களில் வைடமின் டி மிகுதியாக அடங்கி-யுள்ளது. மறையும் வெயில் என்பதும் இக் கதிர்கள் நிறைந்ததே.

மாலை நேரத்து மறையும் வெயிலினால் தேமல் போன்ற சில சரும நோய்களுக்கு நிவாரணம் மற்றும் ஏராளம் வைடமின் டியும் கிடைப்பதனாலே இதைப் பொன்னிறம் தரும் வெயில் என்று சிறப்பித்திருந்தனர்.



மரம் வெட்டும் போது மன்னிப்பு வேண்டுதல் செய்ய வேண்டுமா?



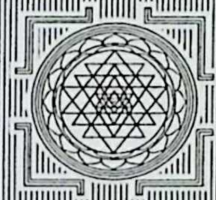
ஓலைச்சுவடி

இதைக் கேட்டால், கூறுபவர்களுக்கு பைத்தியமா என்ற சந்தேகம் எழும். மனிதர்களையே ஈவு இரக்கமில்லாமல் வெட்டிச் சாய்க்கும்



இக்காலத்தில் மரம் வெட்டுவதற்கு மன்னிப்பு வேண்டுதலா?

இப்படி எண்ணுவதில் தவறில்லை. நாம் நமக்குச் சுற்றிலும் காண்பதும் கேட்பதும் இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் தானே. செய்தித் தாளை விரித்தோமானால் தினம் எத்தனை எத்தனை கொலைகள் நடக்கின்றன. உறவுகளின் உண்மைகளைக் கூட உணராமல், அங்கீகரிக் காமல் நடந்து கொள்கின்றனர்.



ஆனால் ஆசாரியர்கள் நமக்கு விதித்துக் கூறியுள்ளது இதுபோன்ற நெறிகெட்ட வாழ்க்கையல்ல. பெண்களைத் தாயாகவும், நண்பனை சகாயியாகவும், தந்தையையும், குருவையும் தெய்வமாகவும், கன்னிப் பெண்ணை மகளாகவும் கருதவேண்டும் என்று கற்பித்தனர், நம் முன்னோர்கள். ஆனால் இன்று காலம் மாறிப்போய் விட்டது.

இதற்கிடையில் மரங்களைப் பொருட்படுத்த யாருக்கு நேரம்! எப்போதாவது மரம் வெட்ட வேண்டியது வந்தால் மரத்திடம் மட்டுமல்ல அதில் வசிக்கும் பறவைகள் முதலியவைகளிடமும் அனுமதிகோரி, மன்னிப்பு வேண்டுதல் செய்யும் சுலோகம் போதித்திருந்தனர்



யானீஹி வசந்தினானி
பலிம் க்குஹீதா விதிவல் ப்ரயுக்தம்
அன்ய த்ரவாசம் பரிகல்ப்பயாமி
க்ஷமந்து தானத்ய தமோஸ்து தேப்ய.:.

இது பழைய மனிதன் உள்ளுக்குள் ஒன்றியிருந்த நன்மையின் சின்னமாகும். மரம் வெட்டுவதற்கெதிராகவும் மரங்கள் நடுவதற்காகவும் அரசுத்துறைகள் பல முயற்சிகள் எடுப்பதாக இன்று கேள்விப்படுகின்றோம். நம் முன்னோர்கள் மரங்களைப் பாதுகாப்பதின் வாயிலாக மனித குலத்தின் திட நிலையையே மனதில் கொண்டிருந்தனர். அதனால் அவர்கள் மரங்களை தெய்வங்களாகக் கண்டு ஆராதித்து வந்தனர்.



ஓலைச்சுவடி

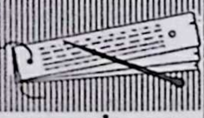
மேலும் புராண இலக்கியங்கள் மரங்களுக்கு மிக முக்கிய இடம் அளித்துள்ளனர் மரங்கள் எதுவரை நிலைத்திருக்குமோ அதுவரை மட்டுமே மனித குலமும் நிலைத்திருக்கும் என்று முனிவர்கள் கூறியுள்ளனர் .

முனிவர்களையும் அவர்கள் பொன் வாக்குகளையும் புறக்கணித்து முன்னேற்றத் திட்டங்கள் வகுக்கும்நவீனவாதிகள் மரங்களைப் புறக்கணிப்பதால் அவர்கள் எதிர் கொள்ளப் போவது பெரும் விபத்துக்களையே என்று உலகளாவிய அபிவிருத்தி நம்மை போதிக்கின்றன.

நிழலில் தங்கும் மிருகங்களுக்கும் சிகரங்களில் அமரும் பறவைகளுக்கும் வளைகளில் வசிக்கும் பிராணிகளுக்கும் பூக்களில் தேனருந்தும் வண்டுகளுக்கும் பட்டாம்பூச்சிகளுக்கும் தன் எல்லா உறுப்புக்களாலும் சுகமளிக்கும் மரங்களை எக்காலமும் போற்றிப் புகழ வேண்டும் என்று பஞ்சதந்திரமும் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

மனித குலத்துக்கு என்றும் நன்மை மட்டும் அளித்துக் கொண்டிருக்கும் மரங்களை விளக்கேற்றி ஆராதிக்கும் ஒரு கலாச்சாரத்திலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மரம் பாதுகாக்கப்படுவதன் வாயிலாக நாமும் இரட்சிக்கப் படுகின்றோம் என்பதே.





ஓலைச்சுவடி

ஒரு ஆலமரம் பட்டுவிழுந்தால் அதை மனிதரைப் பாடையிலேற்றி இறுதிச் சடங்குகள் செய்து எரிப்பது போல் எரிக்க வேண்டும் என்று ஆசாரவிதியுள்ளது பார்த கலாச்சாரத்தில். இதை மூடநம்பிக்கை என்பவர்கள் ஒன்று நினைவு கூறுங்கள். ஆலமரம் வாயுமண்டலத்தை சுத்திகரிப்பதனாலேயே இன்று மனிதனால் மிகுதியாகக் கார்பன் படிந்த நகரங்களிலும் உயர்வாழ இயலுகின்றது. முன்னூறு சதுர மீட்டர் பரப்பளவுள்ள ஒரு ஆலமரம் சுமார் ஆயிரத்தி ஐநூறு கிலோகிராம் பிராண வாயுவை வெளி விடுகின்றது, என்று

அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் ஆராட்ச்சியால் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். ஒருபெரிய ஆலமரத்துக்கு ஆயிரக்கணக்கான லிட்டர்கள் சுத்த நீரை தன் வேர்களில் சேகரித்து வைக்கும் திறனுடையது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

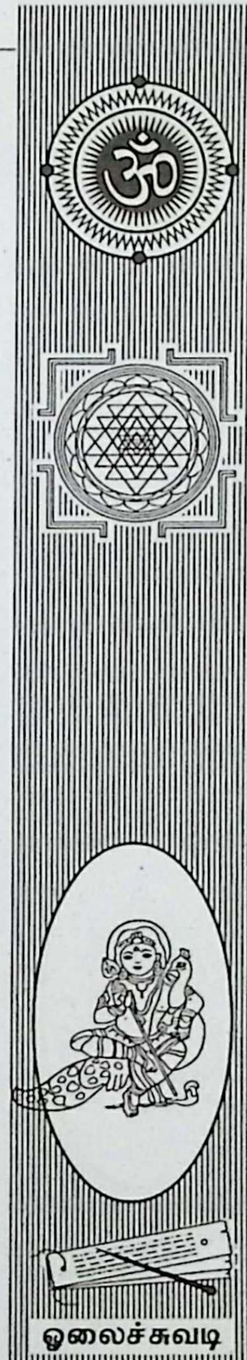
கரும்பு பூத்தால் உரிமையாளர் இறந்து போவதுண்டா?

கரும்பு பூத்தால் அதை உடையவர் மரணமடைவார் என்றொரு நம்பிக்கை இன்றும் பல இடங்களிலும் நிலை நிற்கின்றது. கரும்பு பூத்தால் உரிமையாளருக்கு தீங்கு என்றும் சில இடங்களில் நம்புகின்றனர்.

எப்படியானாலும் விசுவாசம் உண்மை தான். கரும்பு பூத்தால் உர்மையாளருக்குப் பெரும் தீங்குதான் என்பது நவீன சாஸ்திரமும் ஒப்புக் கொள்கின்றது.

நாம் உணவுக்குப் பயன்படுத்துவது கரும்பின் தண்டு. அதன் இலையை கால்நடை உணவாகப் பயன்படுத்துகின்றோம். கரும்பு மலர்வதற்கு மிக அதிகம் சக்தி தேவைப் படுகின்றது. அப்படி பூக்கத் தொடங்கினால் அதன் தண்டின் வளர்ச்சி நின்று விடும். அதன் இலைகளும் கரிந்துவிடும் பூக்காதிருந்தால் தண்டு அதிக வளர்ச்சியடையும் விளைவும் கூடுதல் கிடைக்கும்.

ஆனால் கரும்பு பூவணிவது தடை படுகின்றது. கரும்பு மலரும் நேரத்தை சுயமாக கட்டுபடுத்துவது சூரியனின் திசையை ஆதாரமா-க்கியாகும். ஏதாவது ஒருதனிப்பட்ட இரவின் நீடிப்பைக் கணக்கிலெடுத்தே அதற்குள்ள நேரம் திட்டமிடப்படுகின்றது. கரும்பின் இமை, வளரும்



இடம் என்பவைக்கேற்ப இந்த நேரம் மாறும் என்றாலும் வேறு செடிகளில் இதுதான் நேரம். மனிதரிலும் கண்டு வருகின்ற ஜீவகடிகாரம் செடிகளின் இத்தகைய நிலையை கட்டுப் படுத்துகின்றது.

இந்த செயல்பாடு நடக்காதிருக்க வேண்டுமானால் செடிகளை நேரம் பார்க்க அனுமதிக்காதிருக்க வேண்டும். கரும்பின் வாழ்க்கையின் சில குறிப்பிட்ட இரவுகளை, சக்தியான செயற்கை ஒளி உபயோகித்து, அறிந்து கொள்ளாமல் செய்தால் பூக்கள் உருவாதலைத் தடைசெய்யலாம் இரவு மற்றும் பகலின் நீடிப்பை அறிந்து கொள்ள கரும்பை உதவுவது இதன் கண்களாகச் செயல்படும் மேல் பாகத்துச் சில இலைகளாம் இவற்றை அகற்றவும் வேண்டும். அப்போது சாதாரணமாக வளர்ந்து, தண்டு பருமனடையும் இக்காலத்தில் சில வேதிப் பொருட்களின் உதவியால் மலர்வதை தடை செய்கின்றனர் என்றாலும் அது உடல் நலத்து க்குத் தீங்குவிளைவிக்கலாம் இப்படிப் பார்க்கும் போது கரும்பு பூத்தால் விளைச்சல் குறையும் என்பது திட்டம் அப்படியானால் அதன் உரிமையாளருடைய உடலுக்கும் உயிருக்கும் தீங்கு வருமல்லவா?

தவளை கத்தினால் மழைபெய்யுமா?

தவளை கத்தினால் மழை என்றொரு முதுரை நாம் கேட்டதுண்டு. ஆனால் அதுபோன்ற எதுவும் விஞ்ஞானம் அங்கீகரிக்க வில்லை.

மழைபெய்ததற்கு பின்னரே தவளை கத்துவது. அதாவது மழைக்காலம் ஆரம்பித்த பின்னரே அவை "பேக்ரோம்" என்று கூவ ஆரம்பிக்கின்றன. பெரும்பான்மையான தவளை

இனங்களும் முட்டையிடுவது தண்ணீரிலாகும். அதனால் இவற்றின் இனப் பெருக்கத்துக்கும் மழைக்கும் சம்பந்தமுண்டு. மழைக்காலம் ஆரம்பிக்கும்போது ஆண்தவளைகள் இணையை வசீகரிக்க இவ்வாறு கத்துகின்றன. உண்மையில் இவை கத்துவதல்ல. சுவாசகோசத்திலிருந்து சக்தியாக வெளியேயும் உள்ளேயும் செல்லும் வாயு குரல் நாண்களில் தட்டும் போது கத்துவது போன்ற இவ்வோசை வெளிப்படுகின்றது. தவளையின் வாய்க் கடியில் இருக்கும் வாயுப்பைகள் பலூன் போல் விரிவடைந்து ஒரு ஒலிபெருக்கியாகச் செயல் படுகின்றது. ஓசையும் மிக உரக்க வெளியேறுகின்றது.

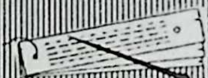
பலவகைத் தவளைகளும் எழுப்பும் ஓசையில் வேறுபாடு இருந்தாலும் எல்லாவற்றிற்கும் தன் சொந்தம் இணைகளைக் கண்டறியும் திறன்உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கடல்தாய் சவத்தைப் பாதுகாப்பதுண்டா?

கடலைப்பற்றி அனேகம் நம்பிக்கைகள் கொண்டிருக்கின்றனர். இலக்கியங்களிலும் சினிமாக்கதைகளிலும் இவை விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

இதில் மிக முக்கியமான ஒன்று கடல் தாய் சவத்தைப் பாதுகாப்பதில்லை என்பது. அது உண்மையே.யாராவது கடல் அலைகளில் சிக்கி மரணமடைந்தால் அந்தசவம் ஓரிரு நாட்களுக்குள் ஏதாவது ஒரு கரையில் ஒதுக்கப் பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

கடல் தாய் பரிசுத்தமானது என்றும் அதனால் உயிரற்ற வற்றையும், அழுகிப் போகும் பொருள்களையும் உட்கொள்ளுவதில்லை. என்பதே நம்பிக்கை. ஆனால் இது நிகழ்வது கடலில் அலைகள் உண்டாவதனாலாகும்.


ஓலைச்சுவடி

சக்தியான காற்று, கடலின் மேற் பரப்பிலுள்ள நீரை ஆயிரக்கணக்கான கிலோ மீட்டர் தூரம் வரை தள்ளி உருட்டுகின்றது. இதனால் வலுவான அலைகள் உருவாகின்றன. இவ்வாறுண்டான அலைவரிசைகள் பூமியின் பாதிதூரம் வரை பயணம் செய்து கரைகளில் சக்தியாக அடிக்கின்றன. இந்த அலைகளுடன், கடலின் கீழ் மட்டங்களிலுள்ள நீர் நீங்கி வருவதில்லை என்பதை நாம் கவனித்தால் கண்டறியலாம்.

இவ்வாறு எப்போதும் அலைகள் கரை நோக்கி அடித்துக் கொண்டிருப்பதால், மிதந்து வரும் சவங்களும் கரைக்குத் தள்ளப் படுகின்றன.

வால் அறுந்து போன பல்லிக்கு மரணமில்லையா?

பொதுவாக உடலில் ஒரு உறுப்பு துண்டிக்கப்பட்டால் மரணம் வரை நிகழலாம்.

ஆனால் பல்லியின் வால் துண்டிக்கப்பட்டால் அதற்கு உடனே மரணமில்லை என்று முடிவுகட்ட வேண்டியதுதான். எதிரிகளினின்று தப்பிச் செல்ல சுயமாக பல்லி செய்யும் ஒரு உபாயமேவால் துண்டித்தல். துண்டிக்கப்பட்டு கிடைக்கும் வால் சிறிது நேரம் துடித்துக் கொண்டிருக்கும். எதிரியின் கவனம் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் வாலில் பதிந்திருக்கும் போது பல்லி தப்பி ஓடிவிடும்எதிரியின் கண்ணிலிருந்து மறைந்தும் செல்லும்..





ஓலைச்சுவடி

இதனால் எதிரியின் கையில் அகப்பட்டு மரணத்தை சந்திக்க இருந்த பல்லி அதிலிருந்து தப்பிவிடும். வால் அறுந்து போன பல்லிக்கு மரணமில்லை என்ற முதுரையும் இதிலிருந்து வந்ததே.

பல்லியின் முதுகெலும்பில் வாலுக்கு நீண்டு செல்லும்பாகம் உறுதி குறைந்ததாயிருக்கும். இந்த

பாகத்தின் தசைகளும் கொழுப்பும் பாளமும் வேறுப்படுத்தப்பட்டிருப்பது இங்கு அறுந்து போகும் பாகத்தை வேறுபடுத்திக்கொண்டுதான். அறுபட்ட உடன் இங்குள்ள இரத்தக் குழாய்கள் அடைந்து போகும். இதற்காக இங்கே 'ஸ்.'.பிங்டர்' தசைகள் செயல்படுகின்றன. முறிந்த வால் துடிப்பது அதிலுள்ள 'ரிஸ்னர்ஸ்' நாண்கள் என்றறியப் படுகின்ற நரம்புகளில் செயலினாலாகும்..

சந்திரனை ராகு விழுங்குகின்றதா?

நம்பிக்கைளின் பின்பலம் இல்லாத நாகரீகங்களுக்கு நிலையான உறுதியில்லை என்பதே நிஜம். நம்பிக்கைகளுக்குப் பின்னால் அவை கடைபிடிப்பவர்களுடைய ஆத்தும ஞானமே பின்பலம். விசித்திரம் என்று தோன்றி - னாலும் சக்தியான நம்பிக்கைகள் தலை முறை களுக்குப் பின்னும் ஆசாரிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

சந்திரகிரகண தினத்தன்று வீட்டு முற்றத்துக் கற்களில் தென்னை மடலால் பலமாக அடிப்பது இன்றும் சில கிராமங்களில் ஆசாரித்து வருகி-ன்றனர். சந்திரனை விழுங்கவரும் ராகு என்ற சர்ப்பத்தின் வாயிலிருந்து சந்திரனைக் காப்பாற்றுவதற்காகவே இதை செய்து வருகி-ன்றனர்.

குறிப்பிட்ட சுற்றுப் பாதைகளிலே பூமி சூரியனைச் சுற்றி வருகின்றது என்றாலும் சில நேரம் சந்திரனின் நிழலில் பூமியும், பூமியின் நிழலில் சந்திரனும் மறைகின்றன. இப்படியே கிரகணம் நிகழ்கின்றது. ஆனால் பூரண கிரகணம் நிகழ்வதற்கு சூரியனும் பூமியும், சந்திரனும் பூமியின் சுற்றுப் பாதையில் நேர்க்கோடாக அமைய வேண்டும் சந்திரக்கிரகணம் பௌர்ணமி நாளும் சூரியகிரகணம் அமாவாசை நாளும் நிகழ்கின்றன.





ஓலைச்சுவடி

இந்த சாஸ்திர உண்மையிலிருந்து தான் சந்திர கிரகண நேரம் மட்டைவெட்டி கல்லில் அடிப்பது பரவலாக ஆசரிக்கப்படுவது. ஆனால் மட்டையால் அடிக்கும் பெரும் ஓசையில் சுற்றுமிருக்கும் நுண் அணுக்கள் அழிந்து போகும் என்ற பயன் மட்டுமாவது இதனால் உண்டாகின்றன.

வீடுதோறும் மூலிகைச்செடி அவசியம் தேவையா?

ஒரு வீடென்றால் முற்றத்தில் மூலிகைச் செடிகள் நட்டு வளர்க்க வேண்டும் என்று முன் தலை முறைகளில் கண்டிப்பாகக் கடைபிடித்து வந்தனர். எந்த நோயுற்ற நிலைக்கும் முதலுதவிக்கு உதவுவது இதுபோன்ற மூலிகைகளே. ஆனால் குப்பிகளில் அடைத்து வரும் மருந்துகள் பெருகத் தொடங்கியதும் மூலிகைகளை மனிதன் மறந்து விட்ட நிலை உருவானது.

நமது நாட்டில் பூஜைகளுக்காக உபயோ - கிக்கும் பூக்கள் மற்றும் இலைகள் எல்லாமே மருத்துவ குணங்கள் உடையவை. இவை எல்லாமே ஆயுர்வேத மருந்துகளில் சேர்க்கப் படுபவை. மேலும் நாட்டு வைத்தியத்தில் இவைகளை ஒற்றை மூலிகைகளாகப் பயன்-படுத்துகின்றனர்.

வீட்டுமுற்றத்தில் மிகப் பிரியத்துக்குரிய நந்தியார்வட்டம் பூக்களை யார்தான் விரும்பா-மலிருக்க இயலும். இது விஷ்ணு சங்கர-நாராணயன் சாஸ்தா என்ற தேவர்களுக்கு மிக விருப்பமான மருத்துவ குணமுடைய தாமரைப் பூ விஷ்ணுவுக்கும் கிருஷ்ணனுக்கும் பிரியமானவை. இது சூரியனின் நாயகியல்லவா! தேவி பூஜைக்கா-கப் பயன் படுத்துவது செம்பருத்தி, சிவபூஜைக்கு குவளையும் துளசியும், இவை எல்லாமே மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்தவை என்பது நிருபிக்கப்பட்ட


ஓலைச்சுவடி

உண்மை. சரும நோய்களுக்கு நவீன மருத்துவமே பரிந்துரை செய்வது வேப்பிலை. வேம்பு மாரியம்மனின் வாசஸ்தானம் என்பது நம்பிக்கை.

கண் சம்பந்தப் பட்ட நோய்களுக்கு உத்தமமருந்தாகவே நந்தியார் வட்டம் வீட்டு முற்றத்தில் நட்டிருப்பது. கருப்பைக்கு உறுதியளிப்பது செம்பருத்தி. இதன் இலைகளை இடித்து பிழிந்து சத்தெடுத்து பெண்கள் இப்போதும் அருந்துகின்றனர். உட்புற சுரப்பிகளை சரிவர செயல்படச்செய்ய பிச்சிப்பூ சேர்ப்பதுண்டு என்று ஆயுர் வேதம் கூறுகின்றது.

தெற்றிப்பூ குழந்தைகளிலுண்டாகும் கரப்பனுக்கு விசேஷ மருந்து. ஜீரணக் கோளாறு - களுக்கு துளசியிலையும் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு குவளையும் மிகச் சிறந்தவை.

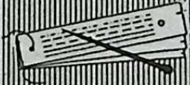
எப்படியானாலும் ஒரு வீடானால் மூலிகைச் செடிகள் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசாரியர் விதித்தது வீண்வார்த்தைகளோ மூட நம்பிக்கையோ அல்ல.

கோயில் கொடிமரத்தை விட உயரமான கட்டடம் கட்டினால் தீ பிடிக்குமா?

கோயிலில் நாட்டியிருக்கும் கொடிமரத்தை விட உயரத்தில் கட்டடம் எழுப்பினால் தீ பிடிக்கும் என்று முன்னோர்கள் கூறுவதுண்டு. கோயில் தமக்கு மிகவும் அவசியம் என்றாலும் இது போன்ற நம்பிக்கை சுத்த அனாவசியம் என்று இளைய தலைமுறை இதை அலட்சியப் படுத்துவது இன்றைய நிலை.

மிகச்சரிதான்! கோயிலும் பூஜையும் பயனுள்ளவை என்றாலும் கொடிமரத்தை விட உயர்ந்த கட்டடம் கட்டுவதனால் என்ன குடி முழுகிவிடப் போகின்றது? எந்த அடிப்படையில்





ஓலைச்சுவடி

கட்டடம் தீபிடிக்கும் என்று கூறுகின்றனர் என்று கேட்டால் பதிலளிக்க வேண்டியதுதான்.

கோயில் கொடிமரத்தை விட உயர்ந்த கட்டடங்களில் தீபிடிக்க வாய்ப்பு மிக அதிகம் என்று விஞ்ஞானிகள் அங்கீகரித்த உண்மை.

கோயில் முற்றத்தில் கொடிமரம் அதாவது துவஜம், அமைக்கும் போது தந்திரவிதியும் வாஸ்து சாஸ்திரமும் அனுசரித்து செயல் படுகின்றோம். கொடிமரத்தின் கீழ் மட்டத்தில் காணப்படும் நிதிக்கும்பம், பத்மம், கர்மம் என்ற பாகங்கள் பொதுவாக செம்பினால் ஆனவை அதற்கு மேல் பீடம் காணப்படும். கோயிலை மனித உடலாகக் கற்பனை செய்தால் கொடிமரம் அதன் முதுகெலும்பு என்று கருதுகின்றனர்.

கொடி மரத்தின் கீழ்பாகம் செம்பில் செய்வது மட்டுமல்ல கீழ்மட்டம் முதல் மேல் நுனிவரை செம்பினால் பொதிந்தும் இருக்கும். இதெல்லாம் தந்திர விதிப் படி செய்யப்படுவது.

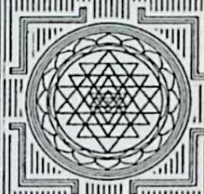
கோயில் கொடிமரத்தை விட உயர்ந்த கட்டடத்தில் தீபிடிக்கும் என்பதை நவீன விஞ்ஞானமும் ஆமோதிக்கின்றது.

கோயில் முற்றத்தில் அமைக்கப்படும் கொடிமரம் அந்த ஊரில் மிக உயரமாக இடிதாங்கியாகச் செயல் படுகின்றது. எத்தனை சக்தியாக மின்னல் உண்டானாலும் கொடிமரம் அதை "எர்த்" செய்து ஊரிலுள்ள கட்டடங்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றும். ஆனால் அதைவிட உயரமான கட்டடங்கள் கட்டியிருந்தால் மின்னல் முதலாவது பாதிப்பது அந்தக் கட்டடத்தையே என்பது நிஜம்.

கொடிமரத்தை விட உயரமாக கட்டடம் எழுப்பினால் அது தீபிடிக்கும் என்பதன் முன்னோர்கள் கூறியிருந்ததன் சரியான காரணம் இதுவே.

வீட்டின் தரிசனம் ஏன் கிழக்கு நோக்கி அல்லது வடக்கு நோக்கி இருக்க வேண்டும்?



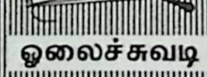


புதிய சூழ்நிலைகளில் செய்து முடிப்பது அவ்வளவு சுலபமல்ல என்றாலும் வீடுகட்டும் போது அதன் தரிசனம் கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி அமைய வேண்டும் என்று வாஸ்து சாஸ்திரம் போதிக்கின்றது.

வீடு எந்த திசையை நோக்கியிருந்தால் என்ன வீடு ஐசுவரியத்துடன் இருந்தால் போதாதா என்று பலரும் கேட்கலாம். ஆனால் தரிசனம் வாஸதுப் பிரகாரம் இருந்தால் ஐசுவரியம் கூடும் என்பது இப்போதைய கண்டுபிடிப்பு. தரிசனம் கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி கட்டடப்பட்டிருக்கும் வீடுகளுக்கு நவீன சாஸ்திரப் படியான பின் துணை உறுதியாக்கப் பட்டுள்ளது.

நம்நாட்டில் கிடைக்கும் மழை, காற்று, சூரிய ஒளி என்பவற்றைக் கணக்கிலெடுத்து வாஸ்து சாஸ்திரம் இந்த விதி ஏற்படுத்தியுள்ளது. மேலும், வடக்கு திசை நோக்கி தரிசனம் வைத்து வீடுகட்டினால் கூடுதல் ஐசுவரியம் உண்டாகும் என்றும் பதிவு செய்துள்ளது. 'ஓசோன்'பாளத்தில் பிளவுகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது என்ற கண்டுபிடிப்பு இதனுடன் சம்பந்தப் பட்டது எனக் கூறலாம். இவ்வாறு நிகழும் போது சூரியனிலிருந்து வரும் 'அல்ட்ரா வையலட்' கதிர்கள் நேரடியாக பூமியில் பதியும். இது போன்று தீமை விளைவிக்கும் அல்ட்ரா வையலட் கதிர்கள் நேரடியாக வீட்டின் அங்கணத்தில் பதியும் போதுண்டாகும் தீமைகளைத் தவிர்க்க வடக்கு தரிசனம் கூடுதல் ஏதுவாயிருக்கும் என்று சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. மேலும் வடக்கு அரை கோளத்தில் நம்நாடு இருப்பதால் சூரியன் கூடுதல் காலம் தெற்கு





ஓலைச்சுவடி

மாறிக் காணப்படும். அதனால் தெற்கு தரிசனமுள்ள வீடுகளில் வெப்பம் அதிகமாயிருக்கும்.

தெற்குப் புறத்து புளியை வெட்டலாமா?

தெற்குப் புறத்திலிருக்கும் புளியை வெட்டக் கூடாது என்று யாராவது கூறினால் மூடநம்பிக்கை என்று தானே கூற முடியும்.

பழைய காலத்தில் சில குடும்பங்களில், 'தெற்கதுகள்'என்று அழைக்கப்படும் தேவதைகள் குடியிருக்கும் இடம் இருந்து வந்தது. வீட்டின் தெற்கு புறத்தில் குடியிருக்கும் இவர்களுக்கு நிழலாக நின்றிருந்ததனால் தெற்குப் புறத்து புளியை வெட்டக் கூடாது என்று கூறிவந்தனர்.

ஆனால் முன்னோர்கள் இந்தத் தடையை விதித்திருந்ததன் காரணம் வேறு.

ஆதிகாலம் முதலே தெற்குப் புறத்தில் புளி நிற்பது ஐசுவரியம் என்று கண்டறிந்திருந்தனர்.

உடல் நலத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்று கண்டறிந்துள்ள தெற்குத் திசை வெயிலிருந்து பாதுப்பளிக்க தெற்குப் பாகம் நிற்கும் புளி உதவியாயிருந்தது. நமக்கு எப்போதும் நன்மையான தெற்குக் காற்றை வீடு நோக்கி வீசச்செய்யவும் இம்மரம் பயன்படுகின்றது.

இதை அன்றே அறிந்திருந்தவர்கள் தெற்குப் புறத்துப் புளியை வெட்டுவது தீங்கு என்று தடை விதித்தனர்.





ஓலைச்சுவடி

அக்னிக் கோணில் சமயற்கட்டு அமைக்கலாமா?

இன்றும் வீடு கட்டும் போது பெரியவர்கள்

'அக்னி மூலையில் சமயற்கட்டு அமைக்கலாகாது' என்று அவ்வாறு அமைத்தால் வீடுக்கு தீபிடிக்கும் என்பதே நம்பிக்கை.

தீபிடிக்கும் சாத்தியம் அதிகம் உண்டு என்பதாலே அக்னிக் கோணில் சமயற்கட்டு கட்டக் கூடாதுதென்று விதித்துள்ளனர். அஷ்டதிக்குகள் அதாவது எட்டுதிசைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் காவல் காரராக ஒவ்வொரு தேவதை உண்டென்பது நம்பிக்கை. அப்படி தென் மேற்கு திசையான அக்னிக் கோணின் அதிபதியாகக் கணக்கிடுவது அக்னி தேவன் ஆகும்.

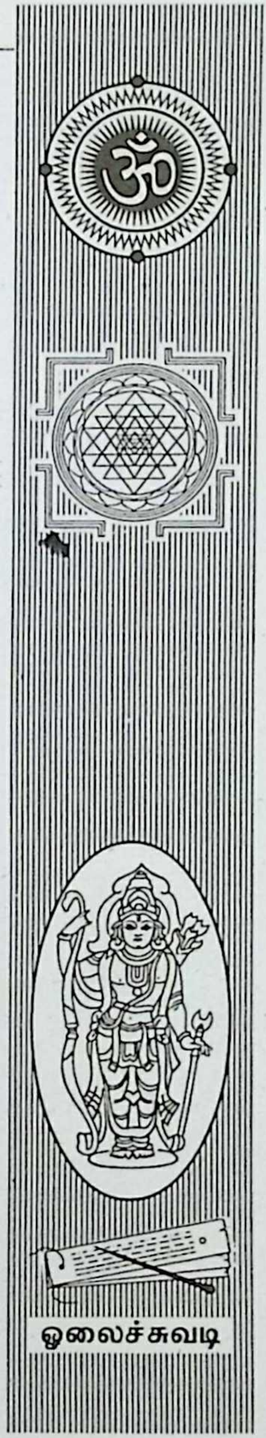
அக்னிக் கோணில் சமயற்கட்டு அமைத்தால் பருவமழைக் காற்றினால் அக்னிக் கோணில் அமைத்த சமயற்கட்டிலிருந்து தீப் பொறி நிறைந்த புகை வீட்டுக்கு நேர் உயர்ந்து எழும்ப வாய்ப்பு மிக அதிகம் உண்டு. அதனால் ஓலையால் கட்டிய கூரைகளுள்ள வீடுகள் இதனால் தீபிடிக்கும் சாத்தியம் உண்டல்லவா.

இப்போதுள்ள வீடுகள் கான்கீரீட் என்றும், சமயலுக்கு விறகு அல்ல வாயு என்றும் கூறி தேற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். சமயல் வாயு ஆனாலும் அதில் கசிவு உண்டானால் அக்னிக் கோணிலுள்ள சமயற்கட்டில் தென் மேற்குக் காற்றடித்தால் தீபிடிக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அக்னிக்கோணில் சமயற்கட்டமைத்தால் தீபற்றிக் கொள்ளும் என்பதற்கு இதுவே காரணம். மேலும் சமயற்கட்டு வீட்டின் கிழக்கு அல்லது கிழக்கு வடக்கு பக்கம் அமைக்க வேண்டும் என்று வாஸ்து சாஸ்திரம் கூறுகின்றது.

வீட்டின் தெற்கினி ஏன் உயர்ந்திருக்க வேண்டும்?

புதிய வீடுகள் கான்க்ரீட் சிற்பங்களாக நாம் உயர்த்திக் கட்டும் இக்காலத்தில் தெற்கினி ஏது?



ஆனாலும் வீட்டின் தெற்கினி உயர்ந்து நிற்க வேண்டும் என்று வாஸ்து சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. தெற்கினி என்றால் வீட்டின் தெற்குப் பாதத்திலுள்ள கட்டு. ஏன் இந்தப் பாகத்தை மட்டும் உயர்த்திக் கட்ட வேண்டும் என்று ஒரு நியாயமான கேள்வி எழலாம்.

இதன் பதில் மிக சுலபமானது. வீட்டின் வேறுபக்கங்களில் தெற்கு வெயிலின் தீமையான ஈடுபாடு இல்லை. தெற்குப்பாகத்தில் உள்ள கட்டை உயர்த்தி எழுப்புவது தெற்கு வெயிலி-லிருந்து வீட்டைப் பாதுகாப்பதற்காகவே. சரிவுள்ள மேல் கூரைகளும் வெயிலிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கின்றன. அதற்காகவே பழைய வீடுகளில் சாய்ந்திறங்கும் மேல் கூரைகள் அமைத்தனர்.

படுக்கை அறை தென் மேற்குப்பக்கம் அமைக்க வேண்டுமா?

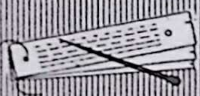
ஒரு வீடுகட்டும் போது எல்லா அறைக-ளுக்கும் தனித் தனி இடம் விதிக்கும் வாஸ்து சாஸ்திரம் படுக்கை அறை வடகிழக்கு மூலையில் அமைப்பதைக் கண்டிப்பாகத் தடை செய்துள்ளது.

தென் மேற்கு பாகத்தில் படுக்கை அறை அமைக்க வேண்டும் என்று கூறுகின்றது.

வீட்டிலிருக்கும் போது பொதுவாக நாம் மிக அதிக நேரத்தைக் கழிப்பது படுக்கை அறையிலாகும். இம்மாதிரியான அறை தென் மேற்கு பக்கம் அமைக்க வேண்டுமென்று வாஸ்து சாஸ்திரம் விதி எழுதுகின்றது. இதற்கு பல காரணங்களுண்டு.

மிக அதிகம் நல்ல காற்றும், அதன் விளைவாக சுத்த வாயுவும் இவ்வறைக்கு கிடைக்கப்பெறும். வாஸ்து சாஸ்திர அடிப்படையில்





ஓலைச்சுவடி

அமைக்கப்பட்ட படுக்கை அறையில் கணவன் மனைவி உறவில் திருப்தியும் அதிக உணர்வு மளிக்கும். ஆரோக்கியமான தாம்பத்திய உறவு இல்லறத்தின் ஆதாரமானதால் இவ்வாறு விதிக்கப்பட்டுள்ளது. வாஸ்து தோஷமுள்ள படுக்கையறையை உடலுறவுக்கு பயன்படுத்தினால் பலவீனம், அதிருப்தி, அகாலமாக விந்து வெளிப்படுதல் போன்ற பிரச்சனைகள் உருவாகக் காரணமாகும்.

அதனால் மிக அதிகம் பிராண வாயு கிடைக்கும் தென் மேற்கில் படுக்கை அறை அமைக்க வேண்டுமென்று வாஸ்துசாஸ்திரம் போதிக்கின்றது.

சமயற் கட்டுக்கு கிழக்கு திசையில் திறக்கும் ஜன்னல் எதற்கு?

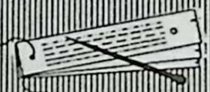
பண்டைக் காலத்து வீடுகளில் சரியான இடத்தில் கட்டியிருக்கும் சமயலறையைக் காணலாம். சமயற் கட்டில் கிழக்கு திசையில் திறக்கும் ஜன்னலும் காணலாம்.

புதிதாக வீடுகட்டுபவர்களிடமும் முன்னோர்கள் சமயலறையிலிருந்து கிழக்கு நோக்கித் திறக்கும் ஜன்னல் அமைக்க வேண்டும் என்று கூறுவார்கள்.

சமயலறையில் சமயல் நடக்கும் போது புகை எழும்புகின்றது. இந்த புகை வெளியேறுவதற்கே இப்படி ஒரு ஜன்னல் அமைக்க வேண்டிய அவசியம் என்று பலரும் நினைத்துள்ளனர்.

ஆனால் உண்மை இதல்ல. ஒரு வீட்டில் தினசரி முதலாவது செயல்படத் தொடங்குவது சமயலறையே. அதனால் வைட்டமின்கள் அடங்கிய காலைவெயில் சமயற் கட்டில்புக வேண்டும் என்பது





ஓலைச்சுவடி

பண்டைய மக்கள் புரிந்து கொண்டிருந்தனர். கிழக்குப் பக்கமுள்ள ஜன்னல்கள் திறக்க வேண்டும் என்பது அதற்காகத்தான்.

மேலும் தென்மேற்கிலிருந்து வரும் காற்று சமயலறையிலுள்ள வாயுவும் புகையும் கிழக்கே திறந்திருக்கும் ஜன்னல் வழியாகக் கொண்டு செல்லும்.

வாசற்படியில் உட்காரக் கூடாது ஏன்?

வாசற்படியில் இருக்கும் சிறுவர்களை பாட்டிமார் விரட்டி அடிப்பதுண்டு. வாசற்படியில் அமரக் கூடாது என்று அன்புடன் உபதேசிப்பதும் உண்டு.வாசல் வழியாக வரும் போகும் நபர்கள் தட்டி விழும் சாத்தியம் உள்ளதாலே இவ்வாறு கூறுகின்றனர் என்று கருதி வருகின்றோம்.

ஆனால் வாசற்படியிலோ நிலைப் படியிலோ இருக்கக் கூடாதென்பது சரியான காரணத்துடன் என்பது கண்டறிந்துள்ளனர். 'டௌசிங்ராட்' என்ற கருவியை வாசற்படியில் பிடித்தால் வாசற் படியிலிருந்து எதிர் சக்திகள் (நெகடிவ்ஃ போர்சஸ) வெளியாவது காணலாம். இதனால் வாசற்படியில் அமர்ந்தால் நம் உடலில் எதிர் சக்திகள் புகுந்து செல்லும்.



இதை அன்றே புரிந்து கொண்டிருந்த ஆசாரியர்கள் வாசற்படியில் உட்காருவதை சக்தியாக எதிர்த்திருந்தனர். வாசற்படிக்கு உட்பக்கமோ வெளிப்பக்கமோ நின்று எதையும் வாங்கவோ கொடுக்கவோ கூடதென்பதற்கும் சரியான காரணமும் இதுவேதான்.



ஓலைச்சுவடி

வாசல் நிலையின் நாலு பக்கங்களும் சமசதுர வடிவிலுள்ளதானால்நெகடிவ்சக்தி வெளிவருகின்றது. வாஸ்து சாஸ்திரத்தை மிக முக்கியமாகக் கருதும்

சீன மக்கள் தங்கள் வீடுகளில் அமைக்கும் வாசல்கள். மற்றும் ஜன்னல்களின் நிலைகள் வேறு வடிவத்தில் மேல் பாகம் நோக்கி வளைந்திருக்கக் காணலாம். இது நெகடிவ் சக்திகளைத் தவிர்ப்பதற்காகவே. நமது கோயில் வாசல்களிலும் இவ்விதமே அமைத்துள்ளனர்.

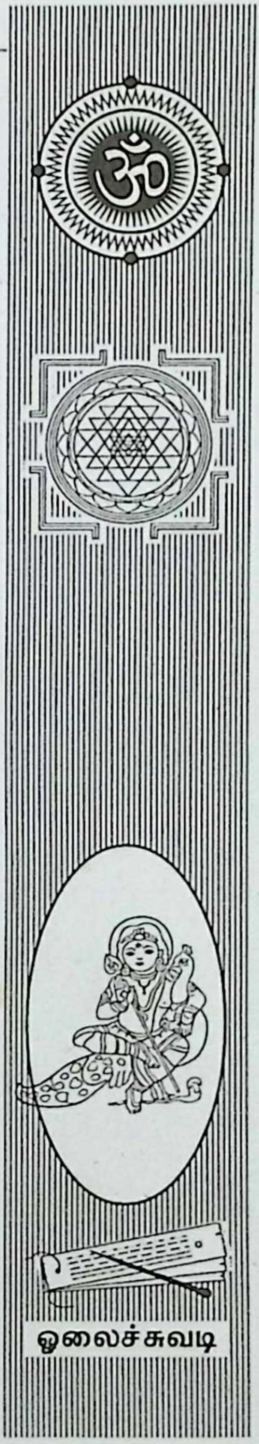
கிணற்று நீரில் சூரிய ஒளி படிய வேண்டுமா?

எங்கேயாவது ஒருகிணறைத் தோண்டி அதிலிருந்து நீர் இறைத்துப் பயன் படுத்துவதல்ல வழக்கம். ஆதிகாலம் முதல் நாம் கிணறு தோண்டுவதற்கு தனிப்பட்ட இடத்தை கண்டு பிடிப்பதுண்டு.

கிணற்றைக் குறித்து நாம் பல நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களும் கடைபிடித்து வருவதுண்டு. எங்கு கிணறு தோண்டினாலும் அங்கு சுலபமாக தண்ணீர் கிடைக்கப் பெற வேண்டும் என்பது கட்டாயம். அதனால் தண்ணீர் கிடைப்பதை முன் கூட்டியே கண்டறிந்து கிணறு தோண்டுமிடத்தை முடிவு செய்ய வேண்டும். ஒரு தென்னை ஈக்கும் ஒரு சிறு கம்பும் சேர்ந்த கருவியால் பார்த்து நம் முன்னோர்கள் தண்ணீர் கிடைக்குமிடத்தை கண்டுபிடித்திருந்தனராம். இதை வைத்து பூமியின் நாடித்துடிப்பையும் அளந்திருந்தனராம்.

மேலும், உபயோகிக்கும் கிணற்று நீரில் சூரிய ஒளி தாராளமாகப் படிய வேண்டும் என்பதும் கண்டு பிடித்ததிருந்தனர். சூரியனை வாழ்க்கையின் முக்கிய கடகமாகக் கண்டிருந்த நம் முன்னோர்கள் சூரிய ஒளி கிணற்று நீரில் பதிய வேண்டும் என்று விதித்திருந்தனர்.

சூரிய ஒளியிலிருந்து வெளிவரும் வைடமின் அடங்கிய கதிர்கள் கிணற்று நீரில்



படியும் என்று அறிந்திருந்தனர். ஆனால் இதை விட முக்கியமாக சூரிய ஒளி பதியும் கிணற்று நீரிலிருந்து அனுகூல சக்தி (பாசிடிவ்.'. போர்ஸ்) புறப்படும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆனால் குழாய் நீரிலிருந்து புறப்படுவது நெகடிவ் சக்தி என்பதையும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

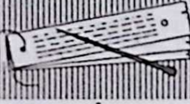
கிழக்கே தலை வைத்து தூங்குவது உத்தமமானதா?

எக்காரணம் கொண்டும் வடக்கு தலை வைத்து தூங்கக் கூடாது என்பது பிரமாணம். கிழக்குப் பக்கம் தலை வைத்து தூங்குவதை உத்தமம் என்பதே விசுவாசம்.

நன்று தெற்கு
வேண்டாம் மேற்கு
தவறு வடக்கு
உத்தமம் கிழக்கு

என்பதே தூக்கத்துக்காகப் படுப்பதைப் பற்றிய விசுவாசப் பிரமாணம். மிகப் பழைய காலம் முதலே கிழக்கு திசைக்கு மிக முக்கிய இடம் நம் முன்னோர்கள் அளித்துள்ளனர். சூரியன் உதிக்கும் திசையானானதால் இப்படி ஒரு நம்பிக்கை நிலைக்கின்றது என எண்ணி வந்தனர். வீடு கட்டும் போது கிழக்கு தரிசனமாக அமைக்க பெரும்பான்மையானவர் விரும்பினர். காணிக்கை, தானம், புது உடை என்பவை ஏற்று வாங்குவதும் கிழக்கு முகமாக நின்று கொண்டு வாங்கி வந்தனர். காலையில் விளக்கு கொளுத்து - வதும் சிறப்பு தினங்களில் பிரகாசம் தெளிப்பதும் கிழக்குப் பக்கமே வாஸ்து விதிப் பிரகாரமும் கிழக்கு திசை மிக முக்கமானதாகக் கருதப் பட்டு வந்தது. கிழக்குப் பக்கம் வடக்குமாறிக் கிணறும், கிழக்குப்பக்கம் தெற்குமாறி மாட்டுத் தொழுவம் கட்டுகின்றனர்.





ஓலைச்சுவடி

இவ்வாறு கிழக்குக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதற்கு விஞ்ஞானம் சரியான காரணம் கூறுகின்றது.

பூமியைச் சுற்றி தெற்கிருந்து வடக்கு நோக்கியும், கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கியும் இரு காந்த வளையங்கள் கடந்து செல்கின்றன. அதில் இரண்டாவது காந்த வளையம் அதாவது கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்வது உடல்நலத்திற்கு மிக பயனுள்ளதாக நிருபிக்கப் பட்டுள்ளது. சூரியனும், கிரகங்களும் நட்சத்திரங்களும் எல்லாம் இந்த வளையம் வழியாக. பூமிக்கு சுற்றிலும் தமது காந்த சக்தியை செலுத்துகின்றன.

இதனால் நம் நிலை நிற்பதற்கான ஜீவசக்தி நமக்கு கிடைப்பது இந்த வளையத்தின் வழியாகவே.

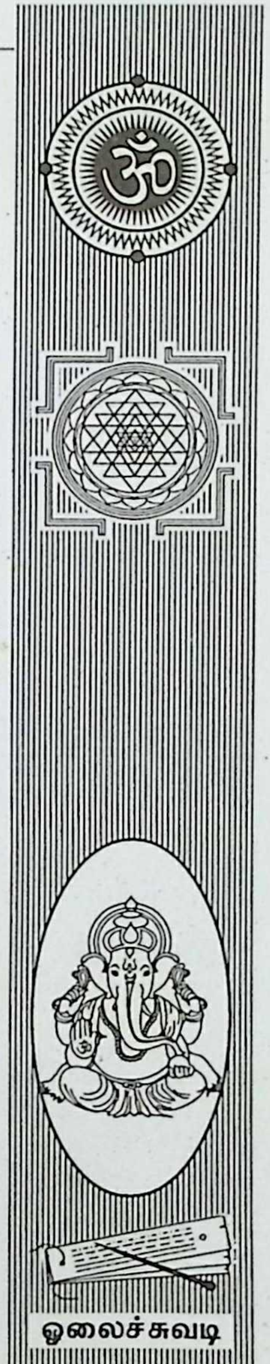
இப்படிப் பார்க்கும் போது கிழக்கின் சக்தி மிக மேன்மையானது எனப் புரிந்து கொள்ளலாம். அதனால் தூங்குவது மட்டுமல்ல. எந்த முக்கியச் செயலுக்கும் கிழக்கே பிரதானம்.

வடக்குப் பக்கம் கனிமரங்கள் நடலாமா?

வடக்குப் பக்கம் கனிமரங்களை நடக்கூடாது என்று யாராவது கூறினால் இன்றைய தலைமுறை அதை அலட்சியப்படுத்துவதையே காணலாம். ஏனென்றால் இப்போதுள்ள வீடுகளில் ஒரு முற்றம் கூட இருக்க வாய்ப்பில்லை. அப்படி இருந்தாலும் சிறிது இடம் வடக்குப் பக்கமாயிருக்கும்.

அப்படி கிடைக்கப்பெற்ற வடக்கு முற்றத்தில் எதுவும் நடக்கூடாது. என்று கூறினால் யார்தான் ஒப்புக் கொள்வார்கள்?

குப்பைகளையும் எச்சிப் பொருட்களையும்



எறிந்து விடும் இடமானதால் வடக்குப் பக்கம் கனிமரங்கள் நடுவதை தடை செய்கின்றதாக யாரும் கருத வேண்டாம். உத்தமமான பல காரியங்களும் வடக்குப் பக்கம் செய்வதில்லை. இதனாலும் அல்ல கனிமரங்கள் நடக்க கூடா-தென்ற விதி.

வடக்குப் பக்கம் சில தீயலட்சணங்கள் உண்டு. அதற்கான காரணமே கனி மரங்கள் பிரச்சினையிலும் உள்ளது. தெற்கு துருவத்தி-லிருந்து வடக்கு துருவத்தை நோக்கி வரும் காந்த சக்தி வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் அசுத்தங்களை இழுத்து வடக்குப் பக்கம் தள்ளுகின்றது

இவ்வாறு வீட்டினுள்ளிருக்கும் அசுத்த சக்திகளை வடக்குப் பக்கமிருக்கும் கனிமரத்தில் படிய செய்யுமானால் அது உடல் நலத்துக்கு தீங்கானது என்று பாரத மக்கள் பண்டைக் காலத்திலேயே அறிந்திருந்தனர்.

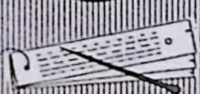
வாசற்படியில்தலை வைத்து தூங்கக் கூடாது என்று கூறுவது எதனால்?

சிறுவர்களானாலும் பெரியவர்களனாலும் வாசற்படியில் தலை வைத்துத் தூங்கினால் பாட்டிமார் திட்டுவது வழக்கம்.

வாசற்படியில் தூங்குவது தீங்கானது, தரித்திரம் என்றெல்லாம் கூறி வந்தனர். ஆனால் தெளிவான ஒரு காரணம் கூற இயலவில்லை. இதனால் முதியவர்கள் வாசற்படியில் தூங்கிய சில கதை பாத்திரங்களுக்கு நேர்ந்த துன்பங்களைக் கூறி போதித்து வந்தனர்.

அந்த கதைகளைக் கேட்பவர்களுக்கு அது இயல்பாகவே மனக் குழப்பத்தை உருவாக்கும். இதனால் அவர்கள் வாசற்படியில் தலை வைத்துத்

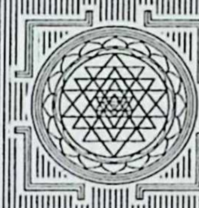



ஓலைச்சுவடி



தூங்குவதைத் தவிர்க்க நேரிடும். இதனால் கூறுபவருக்கும் மகிழ்ச்சி, கேட்பவருக்கும் திருப்தி.

விஞ்ஞான முறையில் ஆராய்ந்தால் பாட்டியின் கதையில் கருத்தில்லையானாலும் கூறிய கூற்றில் ஆழ்ந்த கருத்துள்ளதைக் காணலாம்.



பாரதத்தில் மட்டுமல்ல சீன நாட்டிலும் இந்த நம்பிக்கை கடை பிடிக்கின்றனர். சதுர வடிவில் அமைத்த வாசற்படிகள் அவர்கள் தவிர்த்துள்ளனர். அதனால் வாசற்படியின் மேல் பாகம் வளைந்து 'ஆர்ச்'ருபத்தில் அமைக்கின்றனர்

ஒரு 'டௌசிங்ராட்' உபயோகித்து வாசற் படியைப் பரிசோதித்தால் நெகடிவ் சக்திகள் பரவுகின்றதை உணரலாம். வாசற்படியில் தலைவைத்துத் தூங்கினால் இவ்வாறு பரவும் சக்திகள் நமது மூளையை பாதிக்கும் என்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

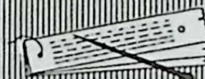
வாசற்படியில் தலை வைப்பதைத் தடைசெய்வது இதனால் என்று பாட்டிக்கும் தெரியாமலிருந்ததா?



தலைமயிரை முற்றத்தில் போடக் கூடாது ஏன்?

உதிர்ந்த அல்லது கத்தரித்த மயிர், வெட்டிய நகம் முதலியவை வீட்டுமுற்றத்தில் போடுவதை கண்டனம் செய்வதுண்டு.

மனிதனின் அம்சங்களான இவையை நினைத்த இடத்தில் எடுத்தெறியக் கூடாது என்பதுவே பிரமாணம் அப்படிச் செய்தால் அது தீமை விளைவிக்கும் என்றே கூறுகின்றனர்.



ஓலைச்சுவடி

தலை மயிர், நகம் போன்ற வற்றை கண்ட இடத்தில் எறிவது தீங்கானது என்பதில் சந்தேக-மில்லை. வளர்ந்து நிற்கும் புற்கள், குத்துச்

செடிகள் போன்றவற்றின் இடையில் இவை விழுந்து கிடந்தால் ஒரே பார்வையில் தெரிவதுமில்லை. இந்நிலையில் அங்கு மேய்ந்து திரியும் கால் நடைகள் தெரியாமல் முடியையோ நகத்தையே உட்கொள்ள நேரிடும். தொடந்து இவை வயிற்றுக் கோளாரினால் பாதிக்கப் படுவதும் நிச்சயம். கால்நடைக்கு வயிற்றில் பல நோய்களுக்கு இது காரணமாகலாம். நோய் பாதிக்கப்பட்ட ஆடு மாடுகளிலிருந்து பால் குடிக்கும் மனிதனுக்கும் இந்த பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

கன்னிகையை உத்தமனுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்?

உத்தமமான கன்னிப்பெண்ணை உத்தமமான இளைஞனுக்கே திருமணம் செய்து கொடுக்க வேண்டும் என்பது ஆசாரம்.

ஒரு சிறுமி வயதுக்கு வந்த பின் உத்தமமான ஒரு இளைஞனிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்று எல்லா பெற்றோருக்கும் ஆசை உண்டு. உலகம் மெச்சும் ஒரு தலைமுறையை உருவாக்கி எடுப்பதே இதன் பின்னால் உள்ள குறிக்கோள்.

பெண்ணின் தந்தை மணமகனின் வலது கையில் தன் மகளுடைய கையை சேர்த்து வைத்து 'இனி முதல் இவளைக் காப்பாற்றும் பொறுப்பு உன்கையில்' என்று கூறி ஆசீர் வதிக்கும் சடங்கை கன்னியாதானம் என்று அழைக்கிறோம்.

தந்தையின் இடத்தில் மணமகளின் சகோதரனும் இச்சடங்கை நடத்தலாம்.

மகளின் கடமை தந்தையிடம் நீதி விசுவாசம் காட்டுவதே. திருமண நேரம் வரை கன்னித்தன்மையை காத்துக் கொள்வதும் திருமணத்துக்குப் பின் கற்புடன் நடந்து கொள்வதும்





ஓலைச்சுவடி

மிகப் பெரிய பெண் தருமம். அதுபோன்ற பெண்ணைப் பெற்றெடுக்கும் போது தான் கன்யா தானத்தின் உசிதம் நிலை நிற்கின்றது.

ஆனால் நவீன கல்வி முறையும், சுயமாக சிந்தித்து முடிவெடுக்கும் தன்மை முதலியவற்றால் கன்னித் தன்மைக்கும் கற்புக்கும் அளித்திருந்த இடம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது எனக்காண்கின்றோம். மேல் பூச்சில் வாழும் இளைய தலை முறை பல சந்தர்ப்பங்களிலும் கன்னித் தன்மை என்ற சொல்லை பேருக்கு மட்டும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

நவீன விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படையில் தந்தையின் அம்சம் தான் மகளிலும் காணப்படும். உலக நேயமும் தரும சிந்தனையும் குறிக்கோளாகக் கொள்ளும் ஒரு தலை முறையை உருவாக்க ஒரு நல்ல உறவு தேவை என்றும் நவீன் சிந்தனை கூறுகின்றது. அதனால் சிந்தனைத் தூய்மையும் கரும சக்தியும் ஒத்து இணங்கிய நபர்களின் சேர்கையே தேவை.

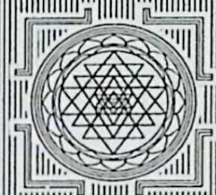
இதனால்தான் முன்தலை முறைகள் கன்யாதானச் சடங்குக்கு புனிதத் தன்மை அளித்திருந்தனர்.

இரு கன்னங்களிலும் மஞ்சள் தொடுவது பெண்களுக்கு ஐசுவரியமா?

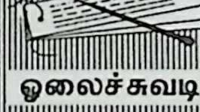
இருகன்னங்களிலும் மஞ்சள் தொட்டு யாராவது செல்வது கண்டால் அவர்களை ஆண்கள், ஏன் வேறு பெண்களே பரிகாசம் செய்வதுண்டு.

திராவிட மகிமையில் மிக நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் தமிழ் நாட்டில் பெண்கள் முகமெல்லாம் மஞ்சள் பூசுவது வழக்கம். இதைக் கண்டு சில மலையாளப் பெண்களும் மஞ்சள் பூசுவதுண்டு.









ஓலைச்சுவடி

பொதுவாக இவ்வாறு செய்வதனால் அழகு கூடும் என்பதே நம்பிக்கை, அழகைக் கூட்டுவதில் நம் பெண்கள் முக்கியத்துவம் அளிக்க ஆரம்பித்ததிலிருந்து மஞ்சள் பூசுவதிலும் அதிக விருப்பம் தெரிவிக்கின்றனர்.

அழகை மிகையாக்குவதற்காகவே மஞ்சள் பூசுகின்றனர் என்றாலும் அதனால் கிடைக்கும் பலன் வேறுதான்.

மஞ்சள் பூசுவதால் என்ன பயன் என்று நம் முன்னோர்கள் அன்றே நன்கு அறிந்திருந்தனர். நாம் முகத்தை எவ்வளவு சுத்தமாக வைத்திருந்தாலும் அழுக்கும் கிருமிகளும் படிய வாய்ப்புக்கள் ஏராளம். இது சரும நோய்களுக்கு வழி வகுக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. முகத்தில் வந்து சேரும் நோயணுக்களை அழிக்கும் சக்தி மஞ்சளுக்குகுண்டு என்பது நிருபிக்கப் பட்டுள்ளது. ஆகவே நோயணுக்களை அழிக்கவே பெண்கள் மஞ்சள் பூசுவது. இதைக் கூறும் போது வேறு ஒரு விஷயம் கவனிக்க வேண்டும். உணவில் மஞ்சள் சேர்ப்பது நிறத்துக்காக என்று பலரும் நினைப்பதுண்டு. ஆனால் அப்படியல்ல, உணவுப் பொருட்களில் இருக்கும் நோயணுக்களை அழித்து சுத்தப்படுத்துவதற்காகவே மஞ்சள், நிறத்துக்காகவோ அழகுக்காகவோ அல்ல.

நற்குணங்களைக் கொண்ட மஞ்சளின் முக்கியத்துவத்தை பண்டைய மக்கள் அலட்சியம் செய்யாமல் உணர்ந்திருந்தனர்.

இடிமின்னல் உள்ள போது இரும்பு முற்றத்தில் போடலாமா?

இயற்கையுடன் போராடி முன்னேறிய மனித வாழ்க்கை நிலை கொள்ளுவதற்கு தேவையான

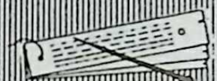
அறிவை சுயமாக தேடிக் கொண்டனர் அன்றைய மனிதர். இந்த அறிவை பின் தலை முறைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் கவனமா-கவே இருந்து வந்தனர். இயற்கையின் தப்புத் தாளங்களையும் அபஸ்வரங்களையும் கண்டறிய திறன் பெற்றிருந்தனர் நம் முன்னோர்கள். இந்த அறிவின் பின்பலத்துடன் அவர்கள் முன்னேற முயன்று வந்தனர். இனியும் நம்மை ஆச்சரியத்துக்குள்ளாக்கும் அறிவுகள் முற்காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்களின் சம்பாத்தியங்கள். இவை நம்மை அதிசயிக்கச் செய்யும் நாட்டறிவுகளாக நிலை கொள்ளுவதும் அதனால் ஆகும்.

இரும்பின் காந்த சக்தியால் மின்னலின் மின் அலைகள் விரைவாக ஈர்க்கப்படும் அதனால் இடி மின்னல் உள்ள போது இரும்பை முற்றத்தில் போட வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் உபதே-சித்திருந்தனர் அவர்களில் எத்தனை பேர் அதன் விஞ்ஞான இரகசியத்தைப் புரிந்து கொண்டிருந்தனர் என்பது கேள்விக்கிடமானது.

பூக்கும் மரங்களும் மருத்துவ மூலிகைகளும் எங்கு நட வேண்டும்?



ஆதிகாலம் முதல் வீட்டுவளாகத்தில் மரங்கள் நட்டு வளர்க்க நம் முன்னோர்கள் மிக ஆர்வமுடையவர்களாயிருந்தனர். ஆனால் அவற்றை நடுவதற்கு தனிப்பட்ட இடங்களை ஆசாரியர்கள் விதித்திருந்தனர். இயற்கையின் சமநிலையைப் பாதுகாக்க மரங்கள் மிக அவசியம் என்ற கருத்து நவீன சாஸ்திரமும் கண்ட-றிந்ததோடு மரங்கள் நடுவதற்கான விதிமுறை-களையும் இன்றைய தலைமுறை அங்கீகரித்துள்ளது.



ஓலைச்சுவடி

பூக்களுண்டாகும் மரங்களும் ஔடதச்

செடிகளும் கிழக்குப்பக்கம் நடுவது நன்று என்பது நம்பிக்கை. இலஞ்சி, கணிக்கொன்னை என்பவை கிழக்குப்பக்கம் நடுவதில் பண்டைய மக்கள் கவனமாக இருந்தனர். மேலும் தெய்வத் தாவரங்களாகக் கருதி வந்த குவளை, துளசி தெற்றி என்பவையும் கிழக்குப் பக்கம். தெய்வ சந்நிதானம் இருப்பதாகக் கருதப்படும் இடமான-தால் இவற்றை நடவும் பராமரிக்கவும் கிழக்குப் பக்கம் தேர்தெடுத்தது என்றே நம்பியிருந்தனர். ஆனால், கிழக்குப் பக்கத்திலிருந்து சூரியனின் கதிர்களுடன் வீட்டுக்குள் வந்து சேரும் இந்த மரங்கள், செடிகளின் மருத்துத்துவ குணங்கள் நோய் பாதிப்புக்களை நிர்மூலமாக்கும் என்பது நவீன கண்டுப்பிடிப்பு. மேலும், தங்கப்பூ மரம் நீலைப்பூச்செடி என்பவை சூரியனின்கதிர்களிலிருந்து அந்தந்த நிறங்களை எடுத்து சுற்றுச் சூழலில் பரவச் செய்கின்றன. இவை விஷ அணு பாதிப்பை அகற்றும் என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

இரவில் மலரும் தாவரங்களை வீட்டினருகில் நட வேண்டுமா?

வீட்டுக்கு அருகில் இரவில் பூக்கும் மரங்கள், செடிகள் நிறைய நட்டுவளர்க்க வேண்டும் என்று பண்டைய மக்கள் உபதேசிக்கும் போது அதை அலட்சியப்படுத்தும் புதிய தலைமுறையினர், அதன் பின்னாலுள்ள சில முக்கிய தகவல்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பகல் நேரம் சூரியன் இயற்கையை நோய் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாத்து வருவது எல்லோ-ருக்கும் தெரிந்த உண்மை. ஆனால் இரவில் இதே பாதுகாப்பு எவ்வாறு கைக் கூடுகின்றது என்பதில் சந்தேகம் எழலாம். இரவில் பூக்கும் தாவரங்களுக்கு இயற்கையைப் பாதுகாக்க இயலும் என்கின்றனர்.

ஓலைச்சுவடி

ஆனால் வீட்டுக்கருகில் நடக் கூடாத மரங்களுமுண்டு. காஞ்சிரம், தானி, பீலுவேம்பு, நறுவரி, கள்ளி, கரும்பனை என்பவை வீட்டுக் கருகில் வளருவதைத் தடுக்க வேண்டும். விளச்சலை நாசம் செய்தல், நோயணுபாதிப்புண்டாக்குதல், ஊரும் பிராணிகளுக்கு தஞ்சமளித்தல், சுற்றுச் சூழலை பயனற்ற தாக்குதல் என்ற காரணங்களால் மேலே குறிப்பிட்ட தாவரங்களை வீட்டினருகில் நடவேண்டாம் என்று கூறுகின்றனர்.

மஞ்சள் சேரைப் பாம்பை தொந்தரவு செய்வது பாவமா?

பொதுவாக ஊரும் பிராணிகளைக் கண்டால் உடனே அடித்து விரட்ட வேண்டும் அல்லது கொல்ல வேண்டும் என்றே கற்றிருக்கின்றோம்.

ஆனால் மஞ்சள் சேரையின் விஷயத்தில், அதை தொந்தரவு செய்வதே பாவமாம்.

விசேஷ புத்தியுடைய உயிரினமானதினால் மனிதன் இதர உயிரினங்களி நின்று மாறுபட்-டிருக்கின்றான். தன்க்கு வழங்குமாறு பூமியைப் பராமரிக்க இயன்றதற்கும் இந்த விசேஷ புத்தியே காரணம். ஆனால் என்றும் இயற்கைக்கும் மனித -னுக்கும் இருக்கும் ஆத்தும உறவின் இணைப்பு அவன் உணர்ந்திருந்தான்.

இங்கு நிலை கொள்ளும் இயற்கை சமநிலையில் இதர உயிரினங்களுடைய சேவையை நம் முன் சந்ததிகள் கண்டறிந்திருந்தனர். புல்லிலும் பூவிலும் நிறைந்திருக்கும் ஜீவ சக்தி நமது வாழ்க்கைக்கு நிழல் தருகின்ற உண்மையை நம் முன்னோர்கள் கற்ப்பித்துள்ளனர். விரட்டியடிக் வேண்டிய பிராணிகளிலும் நன்மையின் அம்சத்தை நாம் பகுத்தறிவதும் இதனாலேயே.

பயிர்களுக்கும் தானியங்களுக்கும் மிக அதிகம் நாசம் வருத்தும் எலிகளை அழிக்க சேரைப் பாம்பு நமக்கு உதவுகின்றது.என்ற உண்மையாகலாம் அதை உபத்திரவம் செய்வது பாவம் என்று கூறுவதன் காரணம். பழைய வீடுகளின் தட்டில் பதுங்கி வாழும் எலிகளை வேட்டையாட மஞ்சள் சேரை வழக்கமாக வருவதும் நிஜம்.

எப்படியானாலும் நமக்கு தீங்கு விளை-விக்காமல் நன்மையே செய்கின்ற மஞ்சள் சேரையைத் தொந்தரவு செய்யாமலிருப்பதே நமக்கு நன்று.

ஜாதகம் பிழையானால் வாழ்க்கை பிழையாகுமா?

ஜாதகம் பிழையானால் வாழ்க்கை பிழையாகும் என்பது பாரதிய நம்பிக்கை. பிறப்பு தோஷத்தின் இணைப்புகளில் சிக்கிவிழும் வாழ்க்-கையை பாவ தோஷ பரிகாரங்களால் மோட்ச பாதைக்கு நடத்திச் செல்ல எதிர் காலத்தை கண்டறிந்து கூறுபவர்களுக்கே இயலும். ஆவணிப் பலகையில் சுவடிகளைப் பரப்பிப் பகுத்து காலத் தைக் கணிக்கும் சோதிடம் சாஸ்திரங்களில் முக்கியமானது. பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையுள்ள நீண்ட வாழக்கைப் பயணத்தில் ஜாதகப்படி நாம் நியாமல் இடறி நின்றும் முன்நோக்கி குதித்தும் பயணம் தொடர்கின்றது. அப்போது நன்மை தீமைகளை பகுத்தறிந்து நமது ஜாதகம் நம் வாழ்க்கை நிழலாகின்றது.





ஓலைச்சுவடி

ஒரு நபர் பிறக்கும் நேரம், சூரிய, சந்திரன்மாரும், கிரகங்களும் எந்த இடங்களில் நிலை கொள்ளுகின்றன என்பது நமது வாழ்கை - யில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்ற ஒன்றாகும். நவீன சாஸ்திர அடிப்படையில் கூறினால்

'மைாக்ரோகாசம்'(மனிதன்) பிறந்த நேரம் 'மாக்ரோகாசம்' (பிரபஞ்சம்) எந்த நிலையில் இருந்தது என்ற கணிப்பு. இதை கணிக்கும் திறன் ஜாதகம் எழுதும் சோதிடர்களுக்கு இருந்தது. இன்றும் இரகசியமாக என்றாலும் ஜாதகம் எழுத சோதிடர்களை அணுகுகின்றோம்.

படிக மாலையின் நன்மை என்ன?

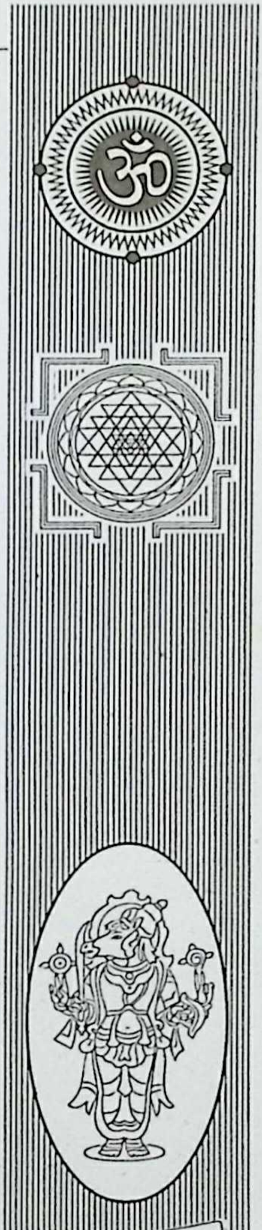
அழகை எடுத்துக் காட்டுவதற்காகவே நகைகள் அணிகின்றோம். உடலில் பதிநான்கு இடங்களில் அணியும் நகைகளுக்கு ஆறு முக்கிய நன்மைகள் உண்டு.

அழகு, தெய்வப்பிரியம், ஆத்தும தரிசனம், ஆரோக்கிய இரட்சை, ஸதானக் குறிப்பு, தோஷ நிவாரணம் என்ற நன்மைகளுக்காகவே நகைகள் அணிகின்றோம்.

பதிநான்கு உலோகங்களின் சின்னமாக தலையிலும், நெற்றியிலும், காதிலும், மூக்கிலும் உதட்டிலும், கழுத்திலும், தோளிலும்,புஜத்திலும், கையிலும், மார்பிலும், இடுப்பிலும், பாதங்களிலும், கால்விரலிலும், கைவிரலிலும், நகைகள் அணிவதுண்டு.

தங்கமும் வெள்ளியும் அணியும் போது கைக் கொள்ளும நம்பிக்கைகள் போலவே படிக மாலை அணிவதன் பின்னும் சில நம்பிக்கைகள் உண்டு. இதை அணிய உத்தமமான நட்சத்திரம் கார்த்திகையாம். ஒரு நாள் பசுவின் சாணத்தில் மூழ்கவைத்து, படிக மாலையை தண்ணீர், பால் என்பவற்றில் கழுவி குருவின் உதவியால் அணிய வேண்டும் என்பது ஆசாரவிதி.

எந்தகாலமானாலும் வெப்பத்தை தடையும் சக்தி இம்மாலைக்குண்டு. கிரகங்கள் மனிதரில் செலுத்தும் செல்வாக்கைக் கட்டுபடுத்த இம்-



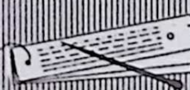
மாலைக்கு இயலும். இரவு வேளை இம்மாலையை தண்ணீரில் இட்டுவைத்து மறுநாள் அத்தண்ணீரைக் குடித்தால் ஆண்மை விருத்தியடையும் என்று நம்புகின்றனர். பௌர்ணமி நாள் படிகமாலை அணிந்தால் உடல் சக்தி கூடும் என்றும் தம்பதிகள் இம்மாலை அணிந்து தூங்கக் கூடாதென்றும் விதிக்கப்பட்டுள்ளன.

தும்பை இருந்தால் வாழ்க்கை தும்பைப்பூ போலாகுமா?

வீட்டுவளாகத்தில் தும்பைச் செடி உண்டானால் தும்பைப் பூ போல் வெண்மையான சிரிப்புடன் வாழலாம் என்பதே இந்த கூற்றின் பொருள். தும்பைப் பூ போன்ற நிலா, தும்பைப் பூ போன்ற சோறு, போன்ற உவமானங்கள் நம் மனதில் என்றும் நிறைந்திருப்பவை. பண்டிகைக் காலங்களில் தெற்றி தும்பை முதலிய பூக்களின் மனதைக் கவரும் காட்சிகள். நம்மைவிட்டு நீங்குவதில்லை. மலையாளிகளின் ஓணம் பண்டிகையில் வீட்டு முற்றங்களின் சந்தன தரைகளில் ஒளியுடன சிரித்துக் கொண்டிருக்கும் தும்பைப் பூவின் வசீகரமும் தூய்மையும் கவிஞர்கள் மனதையும் தூண்டிவிடுவதுண்டு. தும்பைச்செடியின் அற்புதமான மருத்துவகுணத்தை ஆயுர்வேத நூல்கள் சிறப்பித்துள்ளன.

எந்த இயந்திரமயமான காலத்தில் வாழ்ந்தாலும் கிராமத்தின் சுத்தமும், மணமும், சிறிதளவு கொன்னைப் பூவும் தும்பைப்பூவின் மணமும் மனதில் இருக்க வேண்டும் என்று மலையாளக் கவிஞர் வைலோப்பள்ளி பாடியுள்ளார். ஹைடெக்யுகத்தில் விரைவான உயர்ச்சியில் வேறுபட்டு நின்று போகும் கிராமத்துத் தனிமையை நிலை நிறுத்தாவிட்டால் அது மனித வம்சத்தையே





ஓலைச்சுவடி

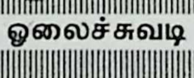
வேறுபடுத்தக் காரணமாகும்.

குழந்தைகளின் குடலில் புழுக்களால் உண்டாகும் நோயுற்ற நிலைக்கும் ஜீரணத்துக்கும் தும்பை பயனளிக்கும் மூர்ச்சை,ஜீரம், ஜன்னி முதலான நோய்களுக்கு நிவாரணமாகக் கொடுக்கும் கோரோசனை மாத்திரையில் தும்பைப் பூ சேர்க்கப் பட்டுள்ளது. கண்ணில் ஏற்படும் சிறுகாயங்களுக்கு தும்பைப் பூவின் சாறெடுத்து கண்ணில் விடுவது நல்லது. தும்பைச் செடியை வேரோடு பிடுங்கி எடுத்து கழுவி சுத்தம் செய்து சிதைத்துச் சாறெத்து அயமோதகம் சேர்த்து வெயிலில் உலர வைத்து இடித்து பொடியாக்கி பரணியில் வைத்து, அதை மூன்று கிராம் வீதம் வெண்ணீரில் அருந்தினால் அஜீரணம் மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான எந்த நோயிலிருந்தும் முழுநிவாரணம் பொறலாம்.

மகப் பேறுக்குப்பின் அளிக்கும் சிகிட்சையிலும் தும்பைக்கு மிக முக்கிய பங்குண்டு. இயற்கை சிகிட்சை அளிப்பவர்களும், தாய்மாரும் அனேகம் நோய்களுக்கு ஒற்றை மூலிகையாகத் தும்பையை உபயோகிக்கின்றனர். கிருமியின் பாதிப்பால் குழந்தைகளுக்கு வரும் வாந்தி முதலியவைக்கு தும்பைப் பூவும் இலையும் சிதைத்த சாறில் பால்காயம் அரைத்து கொடுப்பது நல்லது. பண்டைக் காலம் முதல் தும்பையின் மென்மையும் தூய்மையும் புரிந்து கொண்டிருந்ததனால் 'தும்பை இருந்தால் வாழ்க்கையும் தும்பைப்பூ போலிருக்கும்' என்று கூறிவந்தனர்.

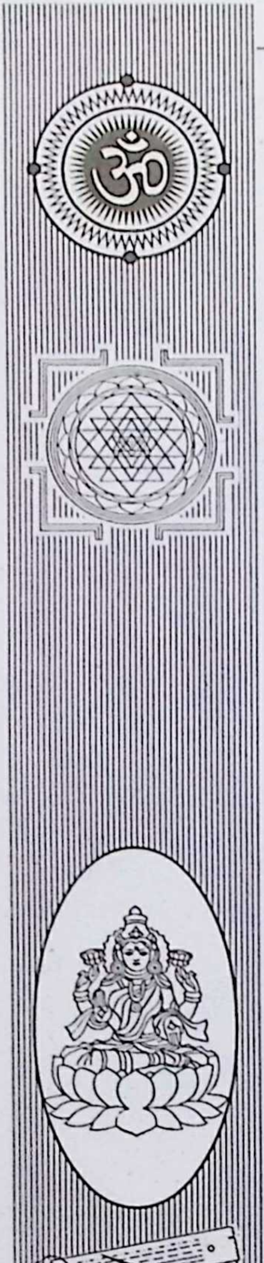


துணியை அடித்துத் துவைக்கக் கூடாது. எதனால்?



ஓலைச்சுவடி

வாழ்க்கையின் துன்பங்களுடன் மிக அதிகம் போராடி முன்தலை முறைகள் வாழ்ந்திருந்தன. எப்போதும் ஊதாரித்தனமான வாழ்கையை



அவர்கள் கனவிலும் நினைத்ததில்லை. சுகதுக்கங்கள் கலந்த மனித வாழ்க்கையிலுள்ள ஒவ்வொரு சிறு அம்சத்திலும் அவன் வாழ்க்கையைப் பக்குவப்படுத்தியே முன்னேறி வந்தான். எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் தனக்கு அவசியமில்லாதவையும் வீணாக்க முன் வந்ததில்லை. உணவு, உடை, வசிக்குமிடம் என்பவற்றை மிகக் கவனத்துடன் பயன்படுத்தி வந்தான். அந்த தலை முறையின் அறிவுரைகள் நமது வாழ்கையில் ஒளி விளக்குகளாக விளங்க வேண்டும். பகுத்தறி வின் பின் பலத்துடன் முன்னேறுவதற்கு அவர்கள் நம்பிக்கைகளின் வெளிச்சத்தையும் சார்ந்திருந்தனர்.

தவளையைக் கல்லாலடிக்கலாமா?

இறைவனின் படைப்புக்களில் மிகச் சிறப்பான படைப்பாக மனிதன் மாறியது அவனுடைய விசேஷ புத்தியாலாகும். அதனாலேயே இந்த பூமி அவனுக்கு வழங்கும் வண்ணம் அமைக்கப்பட்டுள்ளதும் .

நல்ல கருமங்களால் நல்ல பலன்கள் விளையுமாறு பிற உயிர்களிடம் நேசத்துடன் வாழ்க்கையை சாந்தமாக்குவதற்கும், தலை முறைகள் நீடிக்கும் வாழ்க்கையின் இணைப் பற்றுப் போகாமல் பாதுகாக்கவும் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஏற்க வேண்டிய கருமங்கள் ஏராளமாகும். குழந்தைப் பருவத்தில் நாம் கற்றுக் கொள்ளும் பாடங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் பகுத்தறிவு நமது வாழ்க்கைப் பாடங்கள். இப்பகுத்தறிவு பிரகாசமாகி வாழ்க்கைப் பாதையில் வழிகாட்டும் என்றறிந்த முன்னோர்கள் தவறான பாதையிலிருந்து இளையதலை முறையை விலக்குவதற்காக பயமுறுத்தல்களும் பிரயோகி -த்தனர்.

உணவு தானியங்கள், விளைச்சல்கள் முதலியவற்றை அழிக்கும் பிராணிகளை இல்லாமல் செய்ய தவளைகளின் உதவி நமக்கு தேவையாகின்றது.

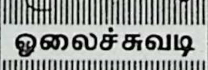
வீட்டுக்குச் சுற்றும் உள்ள கொசு முதலி - யவற்றை தவளைகள் அழிக்கின்றன. இவைகளைக் கல்லால் அடிப்பதை முதியோர்கள் கண்டிப்பாக விலக்கியிருந்தனர்.

நெல்லிக்கனி முதல் கசப்பாகவும் பின்னர் தித்திப்பாகவும் இருப்பது ஏன்?

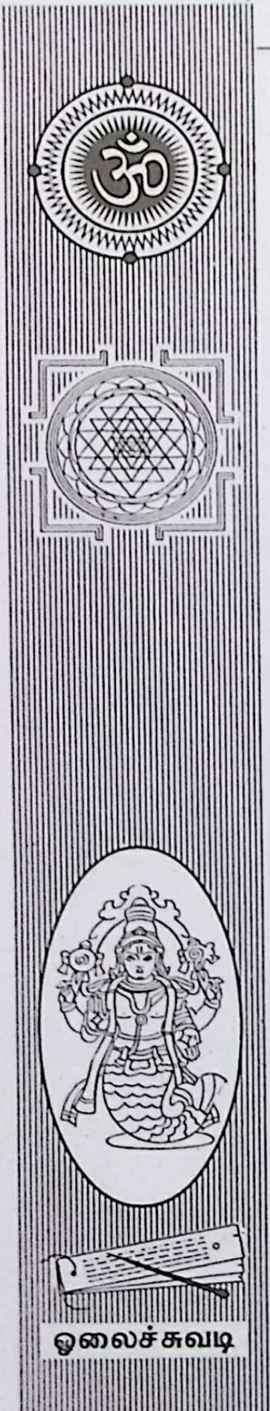
பெரியவர்கள் சொல்லும் நெல்லிக் கனியும் முதல் கசப்பாகவும் பின்னர் இனிப்பாகவும் இருக்கும் என்பது மூதுரை.

எல்லா நோய்களுக்கும் நிவாரண-மளிக்கும் நெல்லிக்கனியின் நற்குணங்கள் பற்பல. பண்டைக்கால பாரதமக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையின் பாகமாயிருந்தது நெல்லிக்கனியும் அதன் மருத்துவ குணங்களும். கிராமப்பகுதிகளிலும், காட்டுப் பிரதேசங்களிலும் நெல்லி மரங்கள் ஏராளம் காணலாம். சிறுவர்கள் நெல்லிக் கனியைமென்று திரிவதை எப்போதும் காணலாம். மெல்லத் தொடங்கும் போது கசப்பும், பின்னர் தித்திப்பும் கலந்த ஒரு தனிப்பட்ட ருசியுடையது இக்கனி நெல்லியின் இந்த தன்மையிலிருந்து உண்டான மூதுரைக்குப் பின்னால் சில உண்மைகள் அடங்கியுள்ளன.

நெல்லிக் கனியில் அடங்கியுள்ள 'காலெய்ட்கள்' மற்றும் 'பானெய்ட்' கள் என்ற கூட்டுப் பொருட்கள் நமது நாவின் ருசிமையங்களில் நிறைகின்றன. இந்த மையம் சிறிது நேரத்துக்கு இந்த கூட்டுப் பொருட்களால் உணர்வற்ற



ஓலைச்சுவடி



நிலையில் இருக்கும். அப்போது கசப்பு அனுபவப்படுகின்றது. சிறிது நேரத்துக்குள் ருசிமையத்திலிருந்து இந்த கூட்டுப் பொருட்கள் அகன்று விட்டதும் நெல்லிக் கனியின் சர்க்கரை அம்சத்தின் ருசி நாம் அனுபவிக்கின்றோம்.

எனவே நெல்லிக்கனி முதலாவது கசப்பாக இருந்தாலும் பின் தித்திப்புடன் நம் உடலுக்கு மருத்துவ குணங்களையும் செலுத்துகின்றது என்ற நவீன மருத்துவமும் அங்கீகரிக்கின்றது.

முட்டை கொண்டு செல்லும் எறும்பைக் கொல்லக் கூடாது ஏன்?

குருகுலங்களிலிருந்து பள்ளிகளுக்கும், அங்கிருந்து போர்டிங்களுக்கும் கல்வி முறை முன்னேறிக் கொண்டிருந்தாலும் சில நம்பிக்கை களில் இன்றும் மாற்றம் வந்ததில்லை. அதில் ஒன்றையே நாம் தலைப்பில் காண்கின்றோம்.

முட்டை கொண்டு செல்லும் எறும்புகளை மனப்பூர்வம் கொன்றால் பாவத்துக்குள்ளாவோமாம்! குழந்தைப் பருவத்திலேயே இயற்கையையும் உயிரினங்களையும் நேசிக்கவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே நம்மை வேறு உயிரினங்களினின்றும் சிறப்பானவர்கள் என்று காண்பிக்கின்றது. முட்டை கொண்டு செல்லும் எறும்புக்கு ஓர் தனித்தன்மையுண்டு. தனியாகச் செல்லும் எறும்புக்கு ஓர் உயிரே உள்ளது. ஆனால் முட்டை எடுத்துச் செல்லும் எறும்பு வேறொரு உயிரையும் சுமந்து செல்கின்றது. அதனால் முட்டையுடன் செல்லும் எறும்பைக் கொல்வது அல்லது தீங்கிழைப்பது நாம் இறைவன் படைப்புக்களான இரு உயிர்களை அழிப்பதற்கு சமமானது.

இதுவே இந்த போதனையின் சாரம்.

நீண்ட கூந்தலுடைய குழந்தைக்கு வளர்ச்சி குறையுமா?

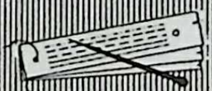
நீண்ட கூந்தல் அழகின் அறிகுறி என்று பெண்கள் கருதுகின்றனர். கூந்தலைப் பராமரிப்ப - தற்காக ஏராளம் பணமும் செலவிடுகின்றனர், நவீன காலத்துப் பெண்கள்.

பண்டைய சரித்திர - புராணப் பெண்க-ளுடைய சித்திரங்கள் பார்த்தாலும் நீண்ட கூந்தலை எடுத்துக் காட்டுவதாகக் காணலாம். ஆனால் நீண்ட கூந்தலுடைய பெண் குழந்தைக்கு வளர்ச்சி குறைவு என்றொரு நம்பிக்கை நிலைத்துள்ளது. ஆண்குழந்தைகள் வஷயத்திலும் இந்நம்பிக்கை உண்டு. உடலின் வளர்ச்சியை விருத்தி செய்வதற்கு நீண்டு வளரும் கூந்தலை கத்தரித்து விடும் சில மக்கள் பகுதிகளும் பாரதத்திலுண்டு.

எல்லா உறுப்புகளின் வளர்ச்சியும் முடியில் மையப்படுத்தியிருப்பதனால் நீண்ட கூந்தலுடைய சில பெண் குழந்தைகளில் வளர்ச்சி குன்றியி-ருப்பதைக் காணலாம்.



பால் காய்ச்சும் வீட்டில் மாவிலைத் தோரணங்கள் கட்டுவது எதற்கு?


ஓலைச்சுவடி

புதுமனை கட்டி முடித்து அதற்கு புகு விழா நடத்தும் போது மாவிலைத் தோரணம் கட்டுவது வழக்கம். இதன் பயன்கள் தெரியா விட்டாலும் இவ்வாறு செய்வதில் பெரும் பான்மையான மக்கள் கருத்தாக இருந்து வருகின்றனர்.

பால் காய்ப்புச் சடங்குகள் எவையெல்லாம் என்பது அனேகருக்கும் தெரியும். புதிதாகக் கட்டிய வீட்டில் நடுவில் அமைந்திருக்கும் அறையில் இதற்காக வைக்கப்பட்ட புதிய அடுப்பில் வீட்டுத் தலைவி ஒரு புதுப் பானையில் பாலை ஊற்றி சூடாக்குகின்றாள். பால் கொதித்து பொங்கி நிறைந்து கவிந்தொழுக வேண்டும் என்பது நம்பிக்கை. இதைக் காணும் போது வீட்டுத் தலைவருக்கும் வந்து சேர்ந்திருப்போருக்கும் ஒரே கொண்டாட்டம்தானே! பரிசுத்தமானதால் பாலைச் சூடாக்கி புதுமனைக்குள் செல்கின்றோம்.

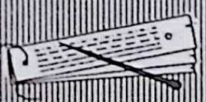
இதற்குப் பின்னால் ஆழமான ஆத்மீக உண்மைகள் இருப்பதாக ஆசாரியர் கூறுகின்றனர்.

எப்படியானாலும் பால் காயச்சும் வீட்டுக்கு ள் செல்லும் போது நம்மை முதலாவது வரவேற்ப து வாசலில் மாவிலைத் தோரணங்கள். ஆனாலும் இதை யாரும் அவ்வளவு பொருட்டாக எடுப்பதி ல்லை.

மாவிலைத் தோரணத்துக்குப் பின்னாலுள்ள உண்மைகளை பண்டைக் காலத்திலேயே அறிந் - திருந்ததனால் இந்த வழக்கம் இன்றும் உள்ளது. பால்காய்ப்பு என்றல்ல எல்லா முக்கிய சடங்கிற்கும் சிலர் மாவிலையை கனப்படுத்துவதுண்டு.



பால் காய்ச்சும் சடங்கிற்காக அனேகம் மக்கள் அந்த வீட்டில் வந்து சேருவதுண்டு. அப்படி அதிகம் பேர் வந்து சேருமிடத்தில் வாயு அசுத்த மாவது இயற்கை. இந்த அசுத்த வாயுவை சுத்தம் செய்ய மாவிலைக்கு இயலுமாம். மாவிலையை வாசலிலும் வீட்டிற்குள்ளும் கட்டுவது இதற்கா கவே. இதற்கு பதிலாக மாவிலை வடிவில் ப்லாஸ்டிக் இலைகள் கட்டுவதுமுண்டு. இதனால் பயனில்லை என்பது மட்டுமல்ல தீமையுண்டு என்பதே உண்மை.



ஓலைச்சுவடி

மாவிலைக்கு நோயணுக்களின் சக்தியை அழிக்க இயலும் என்றறிந்திருந்த முன்னோர்கள் மாவிலையால் பல்துலக்குவதுண்டு.

கிணற்றை சுத்தம் செய்ய இறங்கும் போது கிணற்றிலுள்ள அசுத்த வாயுவில் சிக்கி மூர்ச்சையாகும் நிகழ்வுகள் நாம் அறிந்துள்ளோம் ஆழமான கிணற்றில் இறங்குவதற்கு முன் மாமரத்தின் ஒரு கிளையை ஒடித்து கட்டியிறக்கி சுழற்றிய பின் வெளியில் எடுத்தால் சுத்த வாயு கிடைக்கும் என்று நாம் பண்டைய மக்கள் சொல்லக் கேட்டதுண்டு.

பெண்கள் ஏன் காலுக்கு மேல் கால் வைத்து அமரக் கூடாது?

பெண்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில ஒழுங்கு முறைகளை மனு மகரிஷி முதல் வைகுண்ட சுவாமி வரை பலரும் போதித்துள்ளனர். இவற்றை இன்றைய பெண்ணுரிமை வாதிகள் அங்கீகரிப்பது மிக அபூர்வம்.

ஆனால் பெண், முன்னோர்கள் விதித்திருந்த ஆசாரங்களைக் கடை பிடிக்கத் தயாரானால் அது குடும்பத்துக்கும் நாட்டுக்கும், அதன் விளைவாக பிரபஞ்சத்துக்கும் நன்மையுண்டாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

பெண்கள் காலுக்கு மேல் கால்வைத்து அமரக் கூடாதென்று பழைய தலைமுறை எப்போதும் ஞாபகப் படுத்துவதுண்டு. அது அகங்காரத்தின் அறிகுறி என்று அவர்கள் சிறப்பித்திருந்தனர் ஆனால் நவீனயுகத்தில் பல பெண்களும் ஆணுக்கு சமமாக நினைப்பது இது போன்ற சிறு விஷயங்களில் மட்டுமே என்பதைக் காணலாம். கால் தாழ்த்தி வைத்திருப்பதாலோ, ஆண்களையோ, முதியோர்களையோ கண்டால் எழுந்து மரியாதை செலுத்துவதையோ ஒரு குறைபாடாகக் கருதி வருகின்றனர்.





ஓலைச்சுவடி

ஆனால் பெண்களில் எப்போதும் காலின் மேல் காலை வைத்து அமரும் வழக்கமிருந்தால் அது தீமை விளைவிக்கும் என்பது மருத்துவத் துறை குறிப்பிட்டுள்ளது. அப்படி செய்வது திருமணமானவா்களுக்கும் கன்னிப்பெண்களுக்கும் தீங்கானது.

கால்மேல் கால் வைத்து அமரும் வழக்கமிருந்தால் பெண்களுக்கு காலப்போக்கில் கருப்பை சேதமடைய வாய்ப்புண்டு என்பதை முன்னோா்களும் புரிந்து கொண்டுதான் இந்த போதனையை விட்டுச் சென்றனா் போலும்!

ருத்திராட்சை அணிந்தால் பாவம் தணியுமா?

ருத்திராட்சை அணிந்தால் பாவம் தணியும் என்று ஓா் நம்பிக்கை உண்டு. இறை நம்பிக்கை யின் பாகமாகவும் இறைவன் அருகாமைக்கா கவும் ருத்திராட்சம் சிலா் அணிகின்றனா்.

விதிப்படி ருத்திராட்சை அணிந்தால் பாவம் நீங்கும் என்றும் இறைவன் அருகாமையுண்டாகும் என்று நம்பியிருக்கின்றனா். கழுத்தில் முப்பத்தி ரண்டு, சிரசில் நாற்பது காதில் ஆறுவீதம், கைகளில் பன்னிரண்டு வீதம், புஜத்தில் பதினாறுவீதம் சிகயில் ஒன்று, விருக்ஷஸ்தான த்தில் நூற்றிஎட்டு என்ற கணக்கில் ருத்திராட்சம் அணிந்தால் அது பரமேஸ்வரனேயாகும் என்று நாரதரிடம் நாராயண மகரிஷி வெளிப்படுத்தும் ஒரு பாகம் தேவி பாகத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது.

விதிப்படியல்லா விட்டாலும் ருத்திராட்சம் அணியும் நபா்கள் அனேகம் போ் இன்றைய காலத்திலும் காணலாம். சிலா் தங்கம் அல்லது வெள்ளியால் ருத்திராட்சத்தை கட்டுவதுண்டு. சிலா் நூலில் கோத்தும் ருத்திராட்சை அணிகின்றனா். விதிப்படியல்லாமல் ருத்திராட்சை





ஓலைச்சுவடி

அணிவதனால் சில தீங்குகள் வரலாம் என்று ஆசாரியர் வெளிப்படுத்துகின்றனர். ருத்திராட்சை அணிகின்றவர்கள் உணவு விஷயத்திலும் கட்டுப்பாடுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று போதிக்கின்றனர்.



ருத்திராட்சம் அணிந்திருப்பவாகள் அசைவ உணவுகள் அருந்தக் கூடாது. போதைப் பொருட்கள் மதுபானம் முதலியவையும் பயன்படுத்தலாகாது. சிவப்பு வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, முருங்கைக்காய் முதலியவையும் அருந்துவதில் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இறைவன் அருகாமை கிடைக்கப் பெறும் என்று மத நம்பிக்கை கூறும்போது, மருத்துவ குணங்களைப் பெறலாம் என்று மருத்துவத் துறை உறுதியளிக்கின்றது.



எந்தநிலையிலும் ருத்திராட்சம் அணியத் தொடங்கலாம் என்றாலும், கிரகணம், விஷீசம் கிரமம், உத்தராயனம், தக்ஷிணாயனம் என்ற நாட்களில் ருத்திராட்சம் அணிந்தால் சகல பாவங்களிலிருந்தும் விடுதலை கிடைக்குமாம்.

ருத்திராட்சையின் மகிமையைப்பற்றி பத்ம புராணத்தில் வியாசர் விவரித்துள்ளதைக் காணலாம். ருத்திராட்சை எவரும் அணியலாம் என்றும் அணிந்தாலே பாவங்கள் அழிந்து விடும் என்பதே. தொட்டால் சுவர்க்கம் கிடைக்கும், அணிந்தால் மோட்சம் கைகூடும் என்று வியாசர் கூறியுள்ளார். சிரசு, உரசு, புஜம் என்பவற்றில் ருத்திராட்சை அணிந்தால் சிவனுக்கு சமமாக மாறலாம் என்றும் எல்லா முயற்சிகளும் சாதனைகளாக்கலாம் என்றும், அவர்வசிக்கும் பிரதேசமே புண்ணிய பூமியாகும் என்றும் கூறுகின்றார். புராணங்கள் எடுத்துரைப்பதற்கு மேல் மருத்துவத்துறை இதன் நற்குணங்ளை மிகவும் புகழ்கின்றது.





ஓலைச்சுவடி

ருத்திராட்சை கழுத்திலணிவதால் புற்று நோய் முதலிய நோய்கள் கூட தணியும் என்று அண்மையில் வெளிவந்துள்ள சில ஆராய்ச்சிக்

குறிப்புகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. பித்தம், தாகம் விக்கல் போன்றவை மாறுவதற்கு ருத்திராட்சை நல்லது என்று ஆயுர் வேதம் உறுதிகூறுகின்றது. கபம், வாதம், தலைவலி முதலிய பல நோய்களுக்கும் துன்பங்களுக்கும் ருத்திராட்சம் மருந்தாகும் என்று ஆயுர் வேதம் கூறுகின்றது.

ருசியை விருத்தியடையச் செய்யும் என்று ருத்திராட்சையைச் சிறப்பித்து நிருபித்துள்ளனர். இது சில மன நோய்களுக்கும் சாந்தமளிக்கும் என்று கண்டுள்ளனர்.

மேலும் பல மருந்துகளிலும் ருத்திராட்சை ஒரு சேர்வைப் பொருளாகும். ருத்திராட்சம் வறுத்து நாவில் பூசினால் பேச்சுத் திறனை இழந்த சில நோயாளிகள் பேச்சுத்திறனை மறுபடியும் பெற்றுள்ளதாக பல இடங்களில் கேள்விப் பட்டிருக்கின்றோம். ருத்திராட்சை, பசுவின் சிறுநீர், துளசிநீர், இளநீர், பிரம்மி என்பவை சேர்த்து பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் அருந்துவது புத்தி விருத்தியடைய உதவும் எனக் கண்டறிந்து-ள்ளனர். கண்டகாரி, திப்பலி,என்பவையுடன் ருத்திராட்சை சேர்த்து கஷாயம் செய்து அருந்தினால் சுவாச கோசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமடையும்.

பார்க்கப் போனால் ருத்திராட்சையின் ஔடத குணங்கள் ஏராளம் ஏராளம். இதுதான் ருத்திராட்சை அணிவதிலும் நம் முன்னோர்கள் மிகமுக்கியத்துவம் அளித்திருந்தனர்.



பசு கோமாதவானது எதனால்?


ஓலைச்சுவடி

பசுவை கோமாதாவாகச் சிறப்பித்துக் கொண்டால் பசு இறைச்சியை உணவாகக் கொள்ளும் மக்கள் அதை விரும்ப மாட்டார்கள். நற்குணங்களும் நன்மைகளும் நிறைந்த

பசுவைக் கொன்று உண்ணுவதில் அதிக ஆர்வம் கொண்டிருப்பவர்களிடம் எப்படி நன்மை எதிர் பார்க்க இயலும்.

ஆனாலும் கோமாதா என்ற கருத்து ஆதிகாலம் முதல் பாரத மக்களிடையே இருந்து வந்தது.

தூய்மையின் சின்னமாக விளங்கும். பசுவை மாதாவாகக் கருதுவதற்கான காரணங்கள் பல உள்ளன. பசுவின் பால், சாணம், சிறுநீர் என்பவை தூய்மையானது என்று கருதுகின்றோம். மேலும் பசுவை காட்சி காண்பது கூட நன்மையென்று முன்தலைமுறை நம்பியிருந்தது.

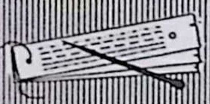
கோபாலகிருஷ்ணன் என்ற ஒரு கருத்தும் பாரத மக்களிடையே உண்டு. கோக்களை (பசுக்களை) பாலிக்கும் கிருஷ்ணனை பக்தர்கள் மிக நேசித்திருந்தனர். நிலையான பாரத கலாச்சாரத்தில் கோமாதாவுக்கு மிகமுக்கியமான இடமளித்திருந்தனர்.

அமுதம் வழங்கும் தாயைப் போல கருணை காட்டும் பசுவை தாயாக நினைப்பதிலும் பராமரிப்பதிலும் பாரத மக்கள் காட்டும் தூய்மையான ஆர்வத்தை மேல் நாட்டவரில் பலரும் அங்கீகரித்துள்ளனர். வேறொரு உயிரின - த்தை சிறப்பாகவும் பரிசுத்தமாகவும் காண இயலும் கலாச்சாரம் மெச்சப்பட வேண்டியது என்று மேல் நாட்டவர் கருத்து.

பசுவிலிருந்து நமக்கு முக்கியமாகத் தருவது பால். ஊட்டச்சத்தாகவும் மருந்தாகவும் காலாகாலமாகப் பயன்படுத்தி வரும் பாலிலிருந்து தயிர், வெண்ணை, நெய் முதலியவையும் பசு நமக்காக வழங்குகின்றது. பொதுவாக மலத்தை அசுத்தமாகக் கருதும் நாம் சாணத்தை சுத்தமானதாக நினைக்கின்றோம். மேலும் தாவரங்களுக்கு இது உணவாகவும் பயன்படுத்துகின்றோம். சில மருந்துகளில் சேர்ப்பதற்காக பசுவின் சிறுநீர் பயன்படுகின்றது. திவ்ய







ஓலைச்சுவடி

மருந்தாகக் கருதி வரும் கோரோசனை பசுவிலிருந்து கிடைக்கின்றது என்று பலருக்கும் தெரியாது.

இப்படி மனிதனுக்கு எல்லாவிதத்திலும் பயனளித்து வரும் ஒரு சாதுவான பிராணியை தாய் என்று நினைப்பதில் தவறில்லை. பாட்டிமார் முற்றத்தைப் பெருக்கி சாணம் கலக்கித் தெளிப்பதும் தரையை சாணத்தால் பூசுவதும் அதன் தூய்மையை மனதில் கொண்டுதான் என்பது இன்றைய தலைமுறை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

அக்ஷதை சுற்றுச் சூழலை பரிசுத்தமாக்குமா?

இறுதி மூச்சு இழுத்துவிட்டால் உடல் சவமாகின்றது. அதை தரையில் தெற்குப்பக்கம் முனையாக்கி தர்ப்பப்புல் இட்டு அதன் மீது மலர்த்திப் படுக்க வைத்து, வாயும் இமைகளும் அடைத்து, கால் பெருவிரல்களை நூலால் சேர்த்துக் கட்டி கைகளை நெஞ்சின் மேல்வைத்து கையின் பெருவிரல்களும் நூலால்கட்டி பாதவும் முகமும் தவிர எல்லா பாகங்களிலும் சுத்த ஆடையால் மூட வேண்டும். எள்ளெண்ணை ஊற்றிக் கொளுத்திய குத்துவிளக்கைத் தலைப்பக்கம் வைக்க வேண்டும் சுற்றிலும் அக்ஷதமும் எள்ளும் சேர்த்து ஒரு கோளமிட்டு, சாம்பிராணி தசாம்சம், அக்ஷடகந்தம் என்பவை புகைக்கவும் செய்ய வேண்டும். மரணமடைந்தவரின் வாயில் கங்கை நீர், அல்லது அபிஷேக தீர்த்தம் துளசிதளம் வாயிலாக துளிகளாகக் கொடுப்பது மிக உத்தமாகும்.

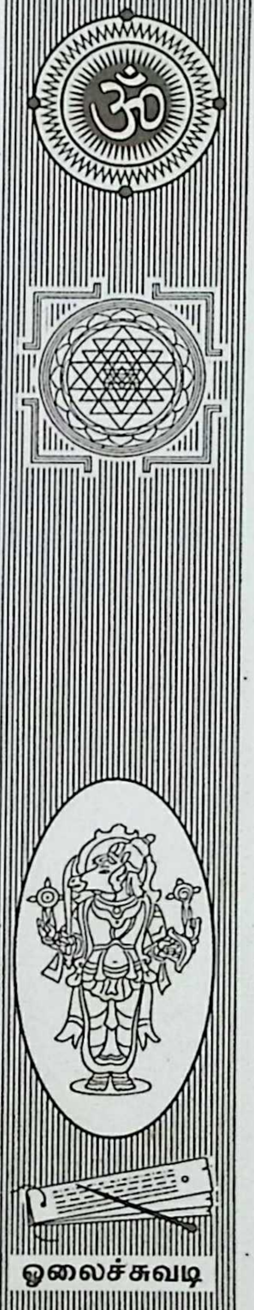
எல்லா நோய்க்கும் பாதுகாப்பளிக்கும் துளசி தளத்தின் வாயிலாக எடுக்கும் தீர்த்தம் தெய்வாமிருதம் போல மருத்துவ குணமுடையதாகும். பல நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் பெற துளசியின் அருகாமையே போதும் என்பார்கள்.

உயிர் நீத்தபின் உடலிலுள்ள கைகளும், கண்ணும் மரத்துப் போனால் அவற்றை அசைக்க முடியாது. இது காரணமாகத்தான் உடனே நூலால் கைகால் - களை கட்டி வைத்து வாயும் இமைகளும் மூடுகின் - றோம். அக்ஷதமும் எள்ளும் சேர்ந்த கலவை அங்குள்ள சுற்றுச் சூழலிலுள்ள அசுத்தத்தை நீக்குகின்றது. மேலும் வாயுவின் அடர்த்தியைக் குறைக்கின்றது. உடலானது பிரபஞ்சத்தின் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றிப் போக, உடலை தெற்கு நோக்கி தலை வைத்து கிடத்துவது மிக உத்தமம்.

பயணம் செல்லுபவரை பின்னாலிருந்து அழைக்கலாமா?

எங்கேயாவது பெரியவர்கள் புறப்பட்டுச் செல்லும் போது பின்னாலிருந்து அழைக்கும் சிறுவர்களை நாம் அனேகமாக எல்லா வீடுகளிலும் காணலாம். இவ்வாறு அழைக்கும் சிறுவர்களை அதட்டுவதும் தண்டிப்பதும் உண்டு.

இதற்கு விசேஷமான காரணங்கள் எதுவும் வெளிப்படையாக இல்லை என்றாலும் மன நூல் அடிப்படையிலும், நற்பண்பின் பாதுகாப்புக்கும் இதை கண்டிப்பது நன்று. மிக முக்கியமான விஷயத்துக்காகவோ, மிக அவசரமாகவோ பெரியவர்கள் புறப்பட்டுச் செல்ல விருக்கலாம். இப்படிப் பறப்படுபவரை பின்னாலிருந்து அழைத்-தால் அவர்கள் குழப்பமடைவதற்கும் எரிச்சல் கொள்ளுவதற்கும் இடையாகும் என்பது மனநூலின் கருத்து. இதனால் இப்படி அழைப்பது அபசகுணம் என்று சிறுவர்களை கண்டித்து வைத்திருந்தனர் முன்னோர்கள்.


ஓலைச்சுவடி

ஆண்களில்லாத வீட்டிற்குள் நுழைவது சரியா?

ஆண்களில்லாத போது வீடுகளில் நுழைவது, பின் காலவரம்பின்றிபெண்களுடன் அளவளாவிக் கொண்டிருப்பது, பெண்களைத் தொட்டுப் பேசுவது, பின்வாசல் வழியாக நுழைவது போன்ற செயல்களை நெறிகெட்ட செயல்களாகக் கண்டனம் செய்திருந்தது பாரதநீதி சாஸ்திரம். ஆனால் இந்நீதியைக் கடை பிடிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து வருகின்றது.

இதை எப்படிப் பாரத்தாலும் ஆண்களின் இது போன்ற நடத்தைகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல ஆண்களுக்கும் தீங்காகவே வந்து தீரும் என்பதனால் ஆசாரியர் இதனை அன்றே தடை செய்து வந்தனர்.

பெண்கள் தனியாகப் பயணம் செய்யலாமா?



இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கும் போது இது எந்தக் காலத்துக் கேள்வி என்றே கேட்க வேண்டும். ஆனால் இந்த கேள்வி நிலை கொண்டதும் பண்டைக்காலத்தில் என்பதே நிஜம்.



ஓலைச்சுவடி

இன்றைப் போல கானக்ரீட் வீடுகள் நிறைந்த வீதிகளும் பயணத்துக்கும் வாகனங்களுக்கும் நிறைந்த காலமல்ல நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்திருந்தது. பக்கத்து கிராமத்துக்குப் போய்ச் சேர வேண்டுமானாலும் மைல்கள் தாண்டி, அனேகமாக நடந்தே செல்ல வேண்டும். கள்ளர்களும் கொள்ளைக் காரர்களும் வசிக்கும்

இடங்கள் கடந்து வேறொரு இடத்துக்குச் சென்று சேருவது மிகக் கடினமானதால் இவ்வாறு கூறியிருக்கலாம். மலையாளத்தில் வடக்கன் பாட்டு என்ற சரித்திரக்கதையான உண்ணியார்ச்சை ஒரு பயணம் செல்லப் புறப்பட்ட போது பாட்டிமார் சொல்லும் ஒரு வாக்கியம் 'உண்ணியார்ச்சை தனியாகச் செல்கின்றாள்' என்று.

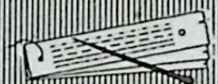
சில இடங்களில் பெண்களைத் தனியாகப் பயணம் செய்வதை அனுமதித்திருந்தனர் என்றாலும், இரவு பயணத்தை இன்றும் பெண்களைத் தவிர்க்கவே போதிக்கின்றனர். ஏனென்றால் மிகவும் தூய நெறிகள் பாராட்டும் கிராமங்களிலும் பெண்கள் தாக்கப்படுவதும், பலவந்தத்துக்குள்ளாகவும் செய்கின்றனர். பெண்கள் தனியாக பயணம் செய்வது கூடாதென்பது இதனாலேதான்.

தலைவழித் துணியால் மூடித் தூங்கினால் என்ன நேரும்?

சிறுவர்களானாலும் பெரியவர்களானாலும் தலை வழியாக மூடித்தூங்குவதை ஆசார விதிகள் அனுமதிப்பதில்லை. சவங்கள் இவ்வாறு மூடப்பட்டிருப்பதனால் இந்த தடை விதிக்கப்பட்டிருப்பதாக கருதி வருகின்றனர். மேலும் மூடப்பட்டிருக்கும் சவத்தைக் கண்டது போல் பயந்து போகக் கூடும் என்றும் கருதி வந்தனர்.

ஆனால் இந்த தடைக்குக் காரணம் வேறுதான் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். தலைவழி மூடினால் உயிருக்கும் ஆபத்து என்பது பல நிகழ்வுகளில் உண்மையாயிருக்கின்றது. தலைவழி மூடித்தூங்கும் போது பிராணவாயுவான ஆக்சிஜன் கிடைப்பது தடை படுகின்றது. குழந்தைகளானால் இன்னும் ஆபத்து. தலை வழி





ஓலைச்சுவடி

முடித் தூங்குவதனால் இவ்வளவு பெரிய ஆபத்து இருப்பதால், இதற்கு கண்டிப்பான தடை விதிக்கப்பட்டது என்பதே நிஜம்.

குழந்தைகள் ஏன் நிழல் பார்த்து விளையாடக் கூடாது?

குழந்தைகள் நிழலைப் பார்த்து விளையாடும் போது பெரியவாகள் கண்டிப்பது வழக்கம் நிழுலுடன் நடப்பது, நிழலிடம் சேட்டைகள் செய்வது, நிழலில் காணும் பிரதிபிம்பத்தைத் தாக்குவது, முதலிய விளையாட்டுகளில் குழந்தைகள் உற்சாகத்துடன் ஈடுபடுவதுண்டு.

குழந்தைகள் நிழலைக் கண்டு பயம் கொள்ள சாத்தியமுண்டு. சில நேரங்களில் பூதமோ பேயோ என்று நினைத்து பயம் கொள்ள வாய்ப்பு உண்டென்று மன சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. மேலும் நிழலிடம் விளையாடும் போது தன் சூழ்நிலையை அறியாமல் விபத்துக்கள் நேர்ந்து விடலாம் என்பதும் இதைத் தடை செய்ய ஒரு காரணமாக உள்ளது.



அமாவாசி விரதம் ஆசீர்வாதம் பெற்றுத்தருமா?

விரதங்களை ஆசரிப்பது நம் முன்னோர்கள் தம் வாழ்க்கையின் பாகமாகவே கருதியிருந்தனர். இறைவன் அருளுக்குப் புறமே, இது போன்ற விரதங்கள் நித்திய வாழ்வில் செலுத்தும் செல்வாக்கை அறிந்திருந்தனர் பண்டைய மக்கள்.



ஓலைச்சுவடி

செல்வம், உடல்நலம், சந்ததிச்செல்வம்

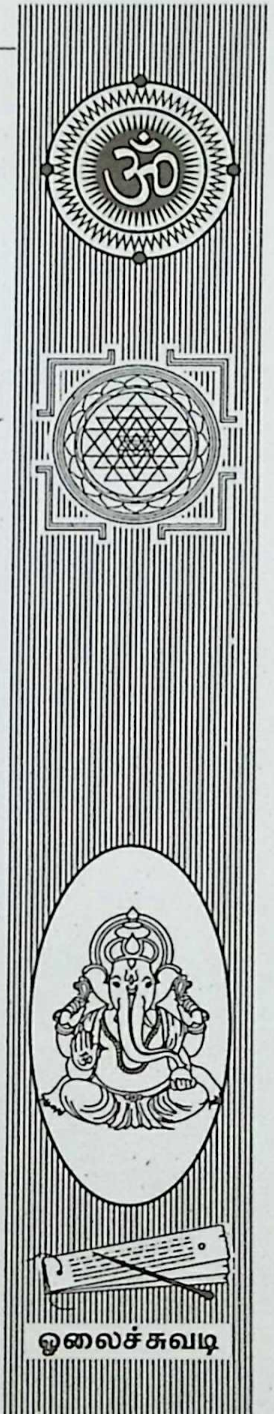
முதலியவை பலனாகக் கிடைக்குமாறு கடைப் பிடித்திருந்த அமவாசி விரதத்தைக் குறித்து நம் பண்டைக் காலத்து மக்களுக்கு சில உண்மைகளும் தெரிந்திருந்தன. காலை புண்ணிய தீர்த்தத்தில் குளித்த பின் பலி அர்பணம் செய்தல், ஒரு வேளை விரதம் முதலியவை அனுசரித்திருந்தனர். ஆடி, தை, மாசி ஐப்பசி மாதங்கள் வரும் அமாவாசி மிக முக்கியமானதாக நினைத்திருந்தனர். அமாவா-சிக்கு முன்தினமும் அமாவாசி அன்றும் ஒரு வேளையே உணவருந்துவதுண்டு.

அமாவாசியன்று சந்திரனில் ஒளியி-ல்லாத பாகம் பூமிக்கு நேருக்கு நேராக வருகின்றது. இது மனித உடலில் சில பாதிப்புக்கள் உண்டாக்-குகின்றது. இதில் விளையக் கூடிய தீங்குகளைத் தவிர்க்கவே அமாவாசி விரதம் விதித்திருக்-கலாம். சந்திரனுக்கு பூமியில் பாதிப்புண்டாக்க-லாம் என்பதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம் கடல் வேலியேற்றமும் வேலியிறக்கமும்.

ஏகாதசி நாளில் முழு உபவாசமா?

விரதங்கள் தூய்மையானதாகவும் பாவம் நீக்குவதாகவும் கருதியிருந்த பண்டைய மக்கள் அதன் பலன்களை முழுமையாக அனுபவிக்க, ஏகாதசி விரதத்தைக் கைக் கொள்ளும் போது அந்நாளில் முழு உபவாசமிருக்க வேண்டும் என்று போதித்திருந்தனர்.

இது உடலுக்கும் மனதுக்கும் நன்மை செய்யும் என்றும் இந்நாளில் முழு கவனத்துடன் பிரார்த்தனை செய்தால் மனது ஒரு நிலைப் படும் என்று இன்றைய தலைமுறையும் கண்டறிந்துள்ளது. ஆனந்த பக்ஷம், பூரிபக்ஷம் என்று இரண்டுவகை ஏகாதசி விரதக்காரர்களுண்டு. ப்ரோஷ்டபத ஏகாதசி, பரிவர்த்தன ஏகாதசி, மாகசுக்ல



ஏகாதசி, பீம ஏகாதசி என்பவையே முக்கிய ஏகாதசிகள்.

ஒரு நாளில் ஏகாதசி திதி ஆறுநாழிகை உண்டானால் ஏகாதசியைக் கணக்கிலெடுக்கலாம். ஆனால் அன்று தசமிதிதி சிறிதளவும் இருக்கக் கூடாது.

கறுத்த ஷஷ்டி விரதத்துக்கு எடுக்கக் கூடாது. ஏன்?

சந்ததிகளின் மேன்மைக்கும் சுப்ரமணிய அருளுக்கும் ஷஷ்டி விரதம் ஆசரிப்பது வழக்கம், அதிகாலைக் குளியல், அதன்பின் சுப்ரமணிய தரிசனம், இவை தவிர, காவடி அபிஷேகம், பூஜை, இரு வேளை உணவு, கதை கேட்டால், என்பவை இந்த விரதத்தின் விதிமுறைகள்.

ஒரு மாதத்தில் இரண்டு ஷஷ்டிகள் வருமென்றாலும் உதயத்துக்குப்பின் ஆறு நாழிகையுள்ள வெளுத்த ஷஷ்டியில் விரதம் ஆசரிக்க வேண்டும். கறுத்த ஷஷ்டியில் விரதம் கைக்கொள்ளலாகாது என்று விதிமுறைகள் குறிப்பிடுகின்றன. இந்நாளில் இயற்கையினின்றும் உயர்வு கிடைக்கும் என்பது விசுவாசம். புரட்டாசி மாதத்தின் பலஷஷ்டி, ஐப்பசி மாதத்தின் ஸ்கந்த ஷஷ்டி, கார்த்திகை மாதத்தின் வெளுத்த ஷஷ்டி, தை மாதத்தின் சம்பாஷஷ்டி, மாசி மாதத்து கறுத்த ஷஷ்டி என்பவை மிகச்சிறப்பானவை.



சிவனின் அருளுக்கு பிரதோஷ விரதம் உத்தமமா?



ஓலைச்சுவடி

மிக உறுதியுடன் பிரதோஷ விரதம் ஆசரித்தால் சிவ அருள் கிடைக்கப்பெறும் என்பது நம்பிக்கை. அதிகாலையில் குளித்து தூய

உடைகளணிந்து திருநீரணிந்து ருத்திராட்ச மாலையணிந்து பஞ்சாக்ஷரி மந்திரத்துடன் உபவாசம் செய்வது பிரதோஷ நாளின் விரதம். உபவாசிக்கும் நாளில் விதிப்படி தயாரித்த திருநீரும் ருத்திராட்ச மாலையும் உடல் நலத்துக்கு நன்மை செய்யும் என்று நவீன சாஸ்திரமும் ஒப்புக்கொள்கின்றது. மாலை நேரம் குளித்து பஞ்சாக்ஷரிமந்திரம் ஜபித்து சிவன் கோயில் தரிசனத்துடன் பிரதோஷ விரதம் முடிகின்றது.

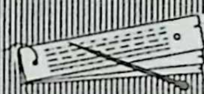
பெண்கள் திங்கள் வெள்ளி நாட்களில் விரதம்கைக் கொள்ள வேண்டும். எதனால்?

வாரத்தில் எல்லா நாட்களிலும் விரதம் ஆசரிக்க முகூர்த்தம் அனுகூலமாயிருந்தாலும் திங்கள், வெள்ளிக் கிழமைகளில் முழுமையாக ஆசரிக்க வேண்டும் என்று விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

மங்கல்ய சௌபாக்கியத்துக்கும், குடும்ப-சந்தான நலத்துக்காகவும் சோம வார விரதம் என்ற பேரில் அறியப்படும் திங்கள் கிழமை விரதம் கைக்கொள்ள வேண்டும். சிவ பார்வதி பூஜையே இந்த நாளின் சிறப்பு. பௌதீக வாழ்க்கை வாழுவோரும் குடும்பத்தின் உறவுக-ளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பவருமான மனிதரின் அர்த்த நாரீஸ்வர நம்பிக்கை இந்த விரதத்தில் வெளிப்படுகின்றது என்றாலும் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் இன்நாளில் கிடைக்கப்பெறும் உற்சாகமே திங்கள் விரதத்தின் சிறப்பு.

மகாலெட்சுமி, அன்ன பூரணா, சந்தோஷி - மாதா என்பவர்களுக்கு அர்ப்பணம் செய்வதே வெள்ளிக்கிழமை விரதத்தின் சிறப்பு. சில இடங்களில் சிவனையும் பூஜை செய்வதை





ஓலைச்சுவடி

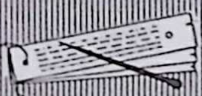
காணலாம். பெண்கள் மிகமுக்கியமாகக் கருதும் இந்த நாளில் மாலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது என்று ஆசாரம்.

சனி தோஷ நிவாரணத்துக்கு சனிக்கிழமை விரதம்

தீய நிலை வந்தாலும், வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்துக்கு தடை ஏற்பட்டாலும் 'சனி பிடித்திருக்கின்றது' என்று கூறுவதுண்டு. நவீன உலகம் பெரும்பான்மையாக அங்கீகரித்துள்ள சோதிட நூலும் இது சரி என்று கூறுகின்றது. அதன் அடிப்படையில் பல சந்தர்ப்பங்பளிலாக மனித வாழ்க்கையே பாதிக்கின்ற ஒரு கிரகமாகும் சனி. ஒரு பாவ கிரகமாகக் கருதி வரும் சனி தசையின் காலம் பத்தொன்பது வருடமாம். ஆனால் முப்பது வருடத்துக் கிடையிலும் இருபத்திரண்டரை ஆண்டுகள் வெவ்வேறு ராசிகளாக பயணம் செய்து இந்த கிரகம் மனிதருக்கு துன்பங்கள் அளித்துக் கொண்டிருக்குமாம். மேலும், ஏழரைச்சனி, கண்டக சனி, அஷ்டசனி என்ற சந்தர்ப்பங்ளில் பெரும் கஷ்டங்களை மனிதரில் உருவாக்குமாம்.



ஆனாலும் பக்தர்கள் இந்த கிரகத்தையும் பிற கிரகங்களைப் போலவே பூஜை செய்வதுண்டு. சனீஸ்வரன் என்று அழைக்கப்படும் கிரக தேவனைத் தவிர்க்க முடியாது என்பதே நிஜம். ஆனால் இந்த கேடுகளின் காலத்தின் நிவாரண-த்துக்காக,சனிக்கு கறுத்த எள், கறுத்த உடை, உழுந்து எண்ணை என்பவை அர்பித்து பூஜை, செய்வதுண்டு. இந்த நாட்களில் சாஸ்தா கோயில்களிலும் தரிசனம் நடத்துவதுண்டு.



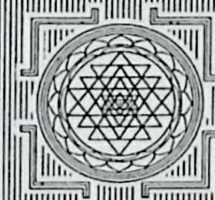
ஓலைச்சுவடி

பக்தியுடன் தரிசனம் நடத்தி பிரார்த்தனை

செய்தால் வாழ்க்கையில் மாறுதல்கள் உண்டாகும் என்று நவீனமான நூல் கண்டறிந்துள்ளது.



செவ்வாய் விரத நாட்களில் பூமியைத் தோண்டக் கூடாது ஏன்?



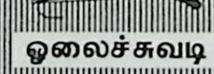
ஒவ்வொரு முக்கிய ஆசாரங்களுக்குப் பின்னும் ஆத்மிக அடிப்படையிலும், சாஸ்திர அடிப்படையிலும், பௌதிக அடிப்படையிலும் ஒரு ஆதாரம் முற்காலத்து மக்கள் கொண்டிருந்தனர்.

நவ கிரகங்களில் பூமியின் கர்ப்பத்தில் உதித்தவனும், மின்னல் கொடியின் ஒளி வீசுபவனும், சக்தி ஆயுதமாக அணிந்திருப்பவனுமான செவ்வாயை திருப்தி செய்ய செவ்வாய் விரதம் மேற்கொள்ளுகின்றோம். இருபத்தி ஒன்று வாரங்களாக விரதம் தொடர்ந்து ஆசரித்தால் நன்மையுண்டாகுமாம். இந்நாட்களில் பூமியைத் தோண்டுவது கூடாது என்று ஆசரியா் கூறுகின்றனா் பூமி புத்திரனான செவ்வாய்க்கு அது விருப்பமற்றது என்று நம்பி வருகின்றனா்.



தேவி பூஜைக்கும் ஹனுமான் ஆராதனைக்குமே செவ்வாய்க் கிழமை விரதம் ஆசரிப்பது. இந்நாளில் சிந்தூரம் அணிந்து பக்தர்கள் ஹனுமான் சாலீஸ் தோத்திரம் சொல்லுவதுண்டு. இந்த விரதம் மங்கலவார விரத மென்றும் அறியப்படுகின்றது.

புதன் கிழமை விரதத்தன்று வடக்கு நோக்கிப் பயணம் செய்யலாகாது ஏன்?



ஓலைச்சுவடி

புதவார விரதம் என்று பெயருள்ள புதன் கிழமை விரதம் ஆசரிப்பவர்கள், பிரியங்கு

மரத்தின் மொட்டு போல் கறுத்தவனும், அழகனும், வித்துவானும், சந்திர சுதனும், சாந்தமுள்ளவனுமான புதனை வணங்க வேண்டும்

இந்த நாளில் உடல் உடை சொல்- சிந்தனை- தூய்மையுடன் விரதம் கொள்பவர்கள் பச்சை நிறத்திலுள்ள பொருட்கள் உபயோகிக்கவும், தானம் செய்யவும் வேண்டும். புதன் கிழமை பிறக்கும் குழந்தை தந்தையை விட மேன்மையானவனாவான் என்று ஒரு நம்பிக்கை உள்ளதானால் பெண்கள் புண்ணிய சந்தானங்களுக்காக புதன் கிழமை விரதம் ஆசரிப்பதுண்டு.

ஒரு வேளை மட்டும் உணவருந்தி விரதம் ஆசாரிப்பவர்கள் இந்நாளில் வடக்கு நோக்கிப் பயணம் செய்யலாகாது என்று விதி வகுத்துள்ளனர்.

சிவ பூஜைக்கு முக்கியத்துவம் உள்ள இந்நாளில் விரதம் ஆசரிப்பவர்கள் வடக்கு நோக்கிப் பயணம் செய்யும் போது தென் துருவத்திலிருந்து வட துருவத்துக்குச் செல்லும் காந்த சக்தி தீமையாக பாதிக்கும் என்று சொல்லப் படுகின்றது.



வியாழக்கிழமை விரதநாளில் பெண்கள் தலை நனைக்காமல் குளிக்க வேண்டுமா?

பிரகஸ்பதி பூஜைக்காக விரதம் ஆசரிக்-கும். வியாழக்கிழமை பெண்கள் தலை நனைத்துக் குளிக்கக் கூடாதென்பது ஆசாரம். அன்று அவர்கள் கதலிவாழையைப் பூஜை செய்ய வேண்டும் என்று விதிக்கப் பட்டுள்ளது. இந்தநாள் ஆண்கள் க்ஷவரம் செய்யவும் கூடாது. மஞ்சள் நிறப் பூக்கள், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், மஞ்சள்பருப்பு களபம் முதலியவை அர்ப்பணம் செய்யும்



ஓலைச்சுவடி

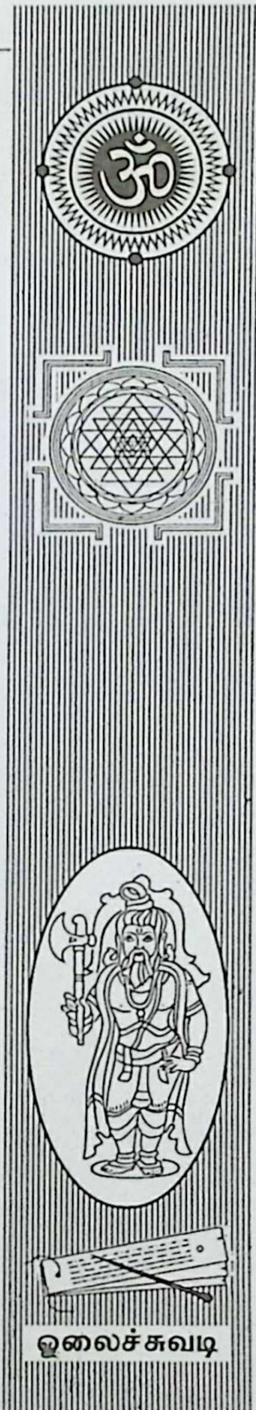
இந்நாளில் மஞ்சள் நிறப்பட்டு தானம் செய்ய வேண்டும். ஆசாரப்படி, தூய்மையுடன் இந்த விரதம் கொண்டால் நிச்சயம் நன்மை விளையும் என்பது நம்பிக்கை.

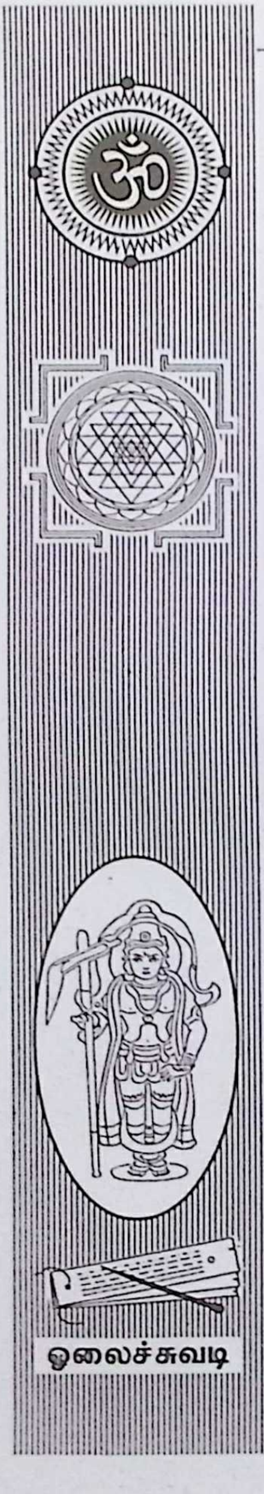
சுக்கிரன் மறைந்தால் விடை பெற்றுச் செல்லக் கூடாது. ஏன்?

வருவதற்கும் போவதற்கும் கால நேரம் பார்த்து முன்னேறும் நம் சமூகத்தின் முன்னோர்கள் சில விஷயங்களில் உறுதியான நம்பிக்கை வைத்திருந்தனர். இதில் ஒரு நம்பிக்கையே சுக்கிரன் மறைந்தால் விடை பெற்றுச் சொல்லக் கூடாதென்பது. எல்லா சாஸ்திரங்க-ளுக்கும் அதிபதி என்று சிறப்பிக்கப்படும் சுக்கிர நட்சத்திரம் உதித்தபின்பே சுப காரியங்கள் எதுவும் செய்யலாம் என்று விதித்திருந்தனர். இறைவ-னுக்கு நகைகளும் சுக்கிரன் உதித்த பின்பே செய்து வந்தனர். திருமணத்துக்குப்பின் புகுந்த வீட்டுக்குச் செல்லும் பெண் சுக்கிரனின் பாதுகாப்பில் இருப்பதாக நம்பிக்கை உண்டு. அதனால் மனைவி மாரை சுக்ர நட்சத்திரன் உதித்தபின் வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்வது ஆசார விதி.

பிறந்த நாள் ஆசரிப்பவன் விறகு வெட்டக் கூடாதென்பது ஏன்?

பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை ஆசாரங்கள் பயபக்தியுடன் காப்பாற்றி வந்த பழைய காலத்தில், பிறந்த நாள் கொண்டாடும் நபர் கவனிக்க





வேண்டிய அனேகம் விஷயங்கள் உண்டு. இதில் மிக முக்கியமானது பிறந்த நாள் காரர் விறகு வெட்டக் கூடாதென்பது. மேலாகப் பார்த்தால் இதில் எந்த அடிப்படைக் காரணங்களும் உள்ளதாகத் தெரிய வில்லை. ஆனால் சந்தோஷத்தின் நாளான பிறந்த நாளில் விறகு கீறுவது போன்ற வேலைகள் செய்து உடற் காயம் பட்டால் அது நல்ல லட்சணமாக இருக்காது.

மேலும் பிறந்த நாள் ஆசரிப்பவர் இலை அறுக்கக் கூடாது, தூரத்துப் பயணம் தொடங்கக் கூடாது, என்றெல்லாம் தடைகள் உள்ளன. இவை எல்லாமே விபத்துக்கள் நேரிடுவதைத் தவிர்ப்ப-தற்காகவே தடை செய்திருந்தனர்.

தும்மும் போது முகம் மறைக்க வேண்டும்?

முழுமையான வாழ்க்கை வாழும் ஒருவர் ஒருபோதும் செய்யக் கூடாத ஒன்றாகும் முகம் மறைக்காமல் தும்முவது. இப்படிச் செய்வது அவலட்சணம் என்று கருதி வருகின்றனர். சிறுவர்கள் முகம் மறைக்காமல் தும்மினால் பெரியவர்கள் அதனைக் கண்டிப்பதுண்டு. பெரியவர்கள் ஏன் இப்படிக் கண்டிக்கின்றனர் என்று மனதுக்குள் அழும் குழந்தைகளும் உள்ளனர். ஆனால் ஒருவர் தும்மும் போது, அவர் நோயுற்றி-ருந்தால் இலட்சக் கணக்கான நோயணுக்கள் அவருக்குள்ளிருந்து புறப்பட்டு சுற்றும் பரவும் என்பது கண்டறிந்துள்ளனர். இதனால் நோய் பரவும் வழிவகுக்கும். முகம் மறைத்துத் தும்மினால் அதன் தீவிரத்தைக் குறைக்க இயலும். முகம் மறைத்துத் தும்ம வேண்டும் எனும் விதியின் காரணம் இதுவே.

தானிய விதைகள் பாலில் போடுவது ஏன்?

தானிய விதைகள் விதைப்பதற்கு முன் பசும்பாலில் ஊற வைப்பது வழக்கம் என்று நம் வேளாண்மை தோழர்களுக்குத் தெரியும். மேலும் தானியங்கள் வயலில் விதைத்ததும் அதன் மேல் மஞ்சள் தூள் கலந்த நீரைத் தெளித்து நனைப்பது முண்டு.

ஆனால் இப்படி எதுவும் செய்யாமலே வித்து முளைக்கும் என்பது நிஜம் தான். அண்மையில் அமெரிக்க வேளாண்மை ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெளியிட்ட குறிப்புக்கள் நம் பண்டைய உழவர்கள் வழக்கங்களை ஆமோதி க்கின்றன.

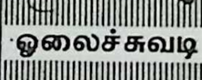
பசுவின் பாலில் ஊறவைத்த விதைகள் பிற விதைகளை விட எளிதில் முளைக்கின்றன என்பதே. அவர்கள் கண்டறிந்தது. மேலும் மஞ்சள் தூள் கலந்த நீர் விதையிலும் நிலத்திலும் இருக்கும் அணுஜீவிகளை அழித்து விடுமாம்

கிணறு தோண்டுவது மீனம் ராசியில் செய்ய வேண்டுமா?

கிணறு தோண்டுவது தண்ணீர் கிடைப்ப - தற்காகவே. ஏராளம் தண்ணீர் கிடைக்கும் இடம் பார்த்து தோண்டினால் வாஸ்து விதிப்படி மிக நன்றாயிருக்கும் என்பது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பல மீட்டர் ஆழம் தோண்டிமுடித்து அதன் பின் வேறிடத்தில் தோண்ட வேண்டியதாகும் சூழ்நிலை வருவது ராசி பார்க்காமல் செயல் பட்டதனால்தான் இவ்வாறு நிகழாமலிருக்க கூடு மான வரையில் உசிதமான இடம் பார்த்து கிணறு தோண்ட வேண்டும் என்று இன்றைய தலை முறையும் புரிந்து கொண்டுள்ளது. ஆனால் குழாய்





ஓலைச்சுவடி

நீரை மட்டும் சார்ந்து. வாழுகின்றவர்களுக்கு எந்த ராசியானால் என்ன?

மேலும் வீட்டு முற்றத்திலிருக்கும் கிணற்றைப் பாதுகாப்பதற்கும் சில விதிகள் உள்ளன. சுத்தமாகவும் தூய்மையுடன் கிணற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும் இதை ஒரு போதும் முழுதாக வற்றிப்போக விடக்கூடாதது. தேவையில்லாவிட்டாலும் தினமும் கிணற்றிலிருந்து நீர் இறைக்க வேண்டும். கிணறுக்கு அருகாமையில் மரங்கள் நட்டு வளர்க்கக் கூடாது. மரங்களின் இலைகள் முதலியவை கிணற்றில் விழுந்து அழுகி அசுத்தமுண்டாக்கும். மேலும் சூரியனின் ஒளி நேரடியாகக் கிணற்றின் நீரில் படிவதை மரங்கள் தடை செய்யும். குப்பை, கற்கள், மண் முதலியவை கிணற்றில் விழாமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கிணற்றுக்குப்பக்கம் குழந்தைகள் விளையாடுவதை பெரியவர்கள் கண்டிப்புடன் தடை செய்ய வேண்டும் எவ்வளவு கவனமாகப் பாதுகாத்தாலும் கிணற்றினுள் சேறு படியும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதனால் வருடத்துக்கொருமுறை சேறு நீக்க வேண்டியதும் தண்ணீர் முழுவதும் இறைத்து புதிய நீருற்றுக்கு வழிவகுக்கவும் வேண்டும்.

பூஜை அறை கன்னிராசியில் இருப்பது உத்தமம். ஏன்?

வீட்டில் இருக்கும் வசதிகளுக்கேற்ப பூஜை அறை எங்கேயாவது அமைப்பதே பல வீடுகளில் வழக்கம். நவீன கான்க்ரீட் வீடுகளில் மேல் மாடிக்கான படிக்கட்டின் அடியில் பூஜைக்-கான விக்கிரகங்களை வைத்திருப்பதையும் காணலாம். ஆனால் பூஜை அறை கன்னிராசியில் அமைப்பது மிக உத்தமம் என்று விதி கூறியுள்ளனர். தென் மேற்கு மூலையும், வடகிழக்கு மூலையும் நல்லதாக அமைபும் என்றும கூறுகின்றனர்.

எப்படியும் உசிதமான இடத்தில் ஆசாரிய -ர்களின் உபதேசத்துக்கும் போதனைக் குமிணங்கி பூஜை அறை அமைக்க வேண்டும். விருப்பப்பட்ட தேவரை அல்லது தேவதையை பூஜை அறையில் பிரதிஷ்டை செய்யலாம் என்றாலும் ஸ்ரீ பகவதியின் சின்னமாக வால்க்கண்ணாடியும், அஷ்டமங்கல வகைகளும், ஆவணப்பலகையும் தேவிதேவர் படங்களும் புண்ணியப் புத்தக-ங்களும் வைப்பதுண்டு.

மனதுக்கு நிம்மதியும் இறைவன் அருளும் கிடைக்கப்பெற தினமும் பூஜை அறையை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் மணமுள்ள பூக்களும், வாசனைப்பொருட்களும் வைத்து அலங்கரிக்கவும். பிளாஸ்டிக் அல்லது காகிதப்பூ-க்களும் தோரணங்களும் தவிர்க்க வேண்டும். அவை நன்மையை விட தீமையே பகிர்ந்து தரும்.

பூஜை அறைகளில் கொளுத்தி வைப்பதற்-காக வைத்திருக்கும் குத்து விளக்கு தினமும் கழுவி, துடைத்து சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். புதிய எண்ணையும் புதிய திரியும் ஏற்றிக் கொளுத்த வேண்டும். விளக்கு கொளுத்தும் போதும் கொளுத்திய விளக்கைப் பார்க்கும் போதும் தனித்தனி மந்திரங்கள் சொல்ல வேண்டும்.

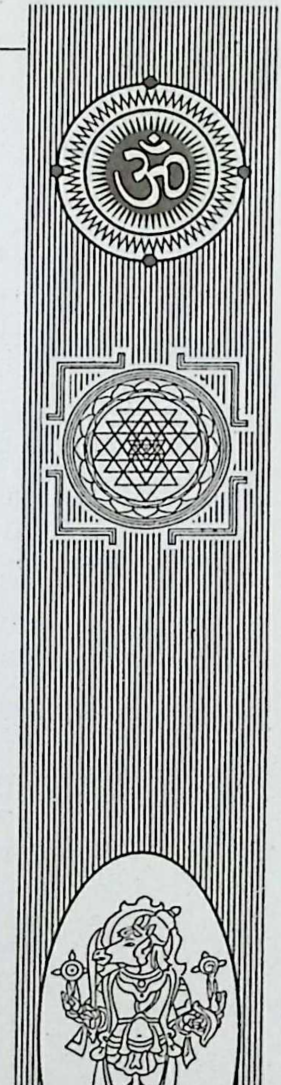
'சித்பிங்கல ஹனஹன தஹதஹ
பச பச சர்வஜ்ஞா
ஞாபய சுவாஹ'

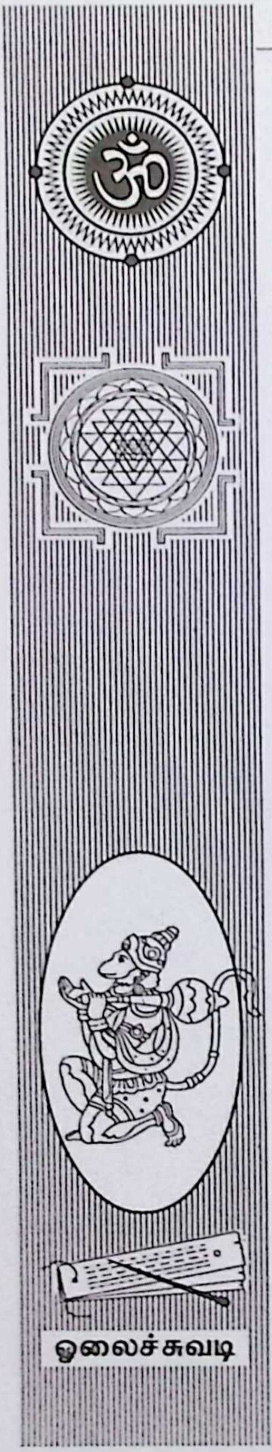
என்று விளக்கு கொளுத்தும் போதும்

'சுபம் பவது கல்யாணம்
ஆயுரா ரோக்ய வர்த்தனம்
சர்வ சத்ரு வினாசய
சந்தியா தீபம் நமோ நம.·.'

என்றும் சொல்ல வேண்டும்.

இவை எல்லாம் வெறும் மூடநம்பிக்கைகள் என்று கருதியிருப்பவர்களுடைய எண்ணிக்கை





தினமும் குறைத்து வருகின்றன. இந்த ஆசாரங்களின் சாஸ்திர அடிப்படையிலான பலன்களையும் மந்திரங்களின் சக்தியும் மேநாட்டினர் கூட அங்கீகரித்துள்ளனர்.

சுயப்புகழ்ச்சி ஏன் செய்யக்கூடாது?

ஒரு போதும் சுயப்புகழ்ச்சி செய்வத-ற்காக காலத்தை வீணாக்கலாகாது என்று விவேகமு-ள்ளவர்கள் சொன்னதுண்டு. தன்னைக் குறித்துள்ள மேன்மைகளும் வீரக்கதைகளும் விவரித்துக் கொண்டிருக்கச் சிலர் அதிக நேரம் செலவி-டுகின்றனர். மேலும் உரையாடலுக்கிடையில் தேவையில்லாமல் 'நான், நான்' என்று புலம்பிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

இப்படி தன்னில் மட்டும் மையப்படுத்திப் பேசுபவர்கள் தன்னை மித மிஞ்சி மதிக்கவும், தன் மகிமையைப் பற்றி தவறான எண்ணம் கொண்டி-ருக்கவும் அதன் விளைவாக மனது கெட்டுப்போ-கவும் கூடும் என்று மனநூல் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. சுயப்புகழ்ச்சி ஒருபோதும் சுய நம்பிக்கையை வளர்த்துவதில்லை என்றும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

நீள வாட்டமாக கிழிந்த வெற்றிலை பயன்படுத்தலாமா?

வெற்றிலை போடும் பழக்கம் இப்போது குறைந்து விட்டது. வேறுவகை வாசனைப் பாக்குகள், புகையிலைத்தூள் போன்றவை புதிய தலைமுறையின் பழக்கம். ஆனால் பண்டைக் காலத்து வீடுகளில் வாசற்படியில் வெற்றிலைத்

தாம்பூலம் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பாட்டியையும், சாய்வு நாற்காலியிலிருந்து மென்று கொண்டு கோளம்பியில் துப்புகின்ற தாத்தாவையும் இன்று சினிமாவிலாவது காணமுடிகின்றது.

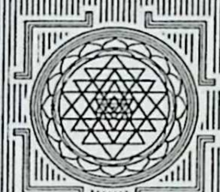
வெற்றிலை போடுவது ஒரு காலத்தில் அன்றாட வாழ்க்கையின் பாகமாகயிருந்தது. வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு, பாக்கு, புகையிலை என்ற நான்கையும் மென்று வாய்சிவக்கச் செய்து, நீட்டித்துப்பி நடைபோடுவது ஆண்களுக்கு பொழுது போக்காக இருந்து வந்தது. பெண்களுக்கோ இது அழகை அழகு செய்யும் வழியாகவும் இருந்தது. ஆனால் உதட்டைச் சிவப்பாக்க வேதிப்பொருட்களடங்கிய சாயங்கள் வந்ததும் வெற்றிலை பாக்கை மறந்து விட்டனர் பெண்கள்.

வெற்றிலைக் கொடியை மிகத் தூய்மையானதாக முன் தலைமுறை கண்டிருந்தது. எல்லா சுபகாரியங்களுக்கும் வெற்றிலையும் பாக்கும் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றன. வெற்றிலையைச் சுற்றி அனேகம நம்பிக்கைகளுண்டு. மாதவிடா நாட்களில் வெற்றிலை கிள்ளுவது தடை செய்யப்பட்டிருந்தது. அஷ்டமங்கல்ய வஸ்துக்களில் தேவீதேவர்மாரை உட்கொள்ளுவதாம் வெற்றிலை.

அதன் தலையில் மகாலெட்சுமியும், மத்தியில் சரஸ்வதியும் வசிப்பதாக நம்புகின்றனர். மேலும் காம்பில் மூத்தபகவதியும், இடது பக்கம் பார்வதியும் வலதுபக்கம் பூ தேவதையும், உட்பாகம் விஷ்ணுவும், வெளி பாகத்தில் சிவனும் வசிக்கின்றனராம். மேலும் சுக்கிரன், சூரியன், தேவேந்திரன், காமதேவன் என்பவரையும் சுத்தமான வெற்றிலை உட்கொள்ளுவதாக விசுவாசிக்கின்றனர்.

வெற்றிலை பயன்படுத்துவதைப் பற்றியும் சில நம்பிக்கைகளுண்டு. இரண்டாக நீளவாட்டமாக கிழிந்த வெற்றிலை பயன்படுத்துவது மிகத் தீங்கான விஷயமாகக் கருதுகின்றனர். மேலும் துவாரமுள்ள வெற்றிலை, உலர்ந்த இலை,

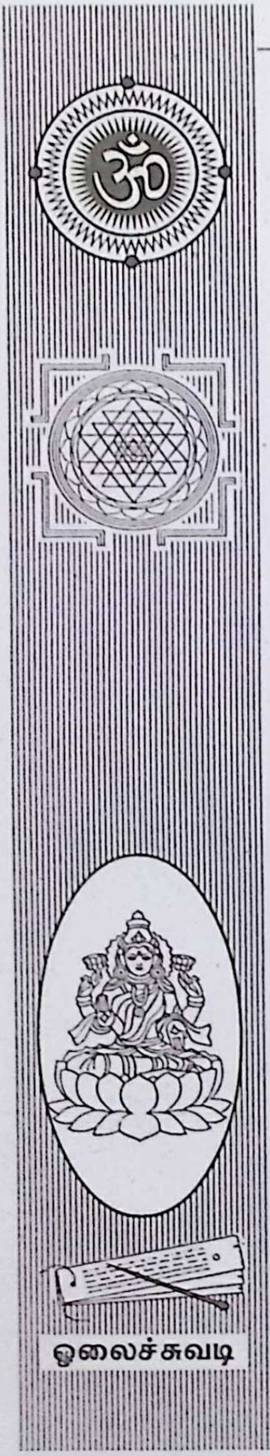








ஓலைச்சுவடி



காரமான வெற்றிலை என்பவை உபயோகிக்கக் கூடாது. விரத நாட்களில் வெற்றிலை போடுவதை தவிர்க்குமாறு ஆசாரியவிதி கூறுகின்றது. காலையிலும், நண்பகலிலும், மாலையிலும் வெற்றிலைபாக்கு மெல்லுவது ஐசுவரியம் என்றும் கூறுகின்றனர். ஆனால், புகையிலை சேர்ப்பது தீங்கானது என்று நவீன விஞ்ஞானம் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

சிறுவயதில் ஏன் பஞ்சலோகம் அணிய வேண்டும்?

சிறுவயதில் காலில் தண்டை அணிவது வழக்கம். இதிலுள்ள உட்கருத்துக்கள் அறியாமல், தங்கள் நிதி வசதிக்கேற்ப தங்கத்திலோ, வெள்ளியிலோ தண்டை செய்து பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு அணிவிக்கின்றனர். இதனால் எந்த பலனும் கிடைப்பதில்லை என்பதே நிஜ நிலை. பதிலாக பஞ்சலோகத்தில் தண்டை அணிந்தால் அது பயனளிக்கும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, ஈயம் என்பவை சேர்ந்த உலோகக் கலவையே பஞ்சலோகம்.

நாம் வாழும் பிரதேசத்தில் பொதுவாக உலோக அம்சம் குறைந்த மண் காணப்படுகின்றது. இந்த குறை இயற்கையிலும் இங்கு வசிக்கும் மனிதரிலும் பிரதிபலிக்கும். இதைப்புரிந்து கொண்டதனால் பண்டைய மக்கள் பஞ்சலோகத்தின் உபயோகத்தை பரிந்துரை செய்தனர் என்பதில் சந்தேகமில்லை. பஞ்சலோகத்தின் சக்தி மனித உடலைச்சுற்றி வரும் பிராண சக்தியை பலப்படுத்தி உடலின் உலோகசக்தியை அதிகரிக்கவும் செய்யும். இதற்காகவே சிறு வயதில் பஞ்சலோகம் அணிவது.

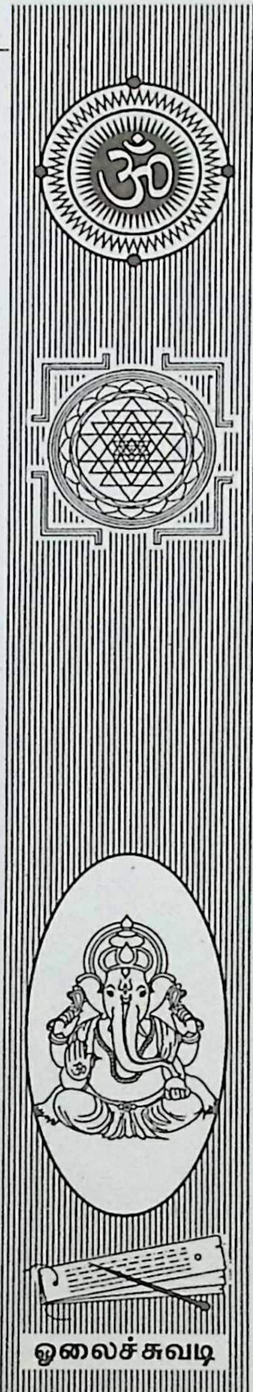
அகம் ஊட்டியே புறம் ஊட்டு

மிகவும் அர்த்த புஷ்டியுள்ள ஒரு முதுரை இது எப்போதும் பண்டைய மக்கள் புதிய தலைமுறையை நினைவூட்டுகின்ற ஒன்றாகும். "அகம் ஊட்டியே புறம் ஊட்டு" என்பது. ஊட்டு என்றால் உணவு அளி என்பதே பொருள் இதற்கு ஆத்மீகமான ஓர் அர்த்தமும் கொள்ளலாம் வெளிப்பூச்சில் எந்த பயனும் இல்லை என்றும் அகத்தில் அதாவது உள்ளத்தில் நாம் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகளுக்கே உண்மையான பொருளடக்கம் உண்டு என்பதே. அழகை விருத்தி செய்யும் பொருட்களாலும், ஆடை அணிகலன்க-ளாலும் நமது வெளித் தோற்றத்தை விருத்தி செய்வதில் விஷயம் எதுவும் இல்லை தான். ஏனென்றால் ஆத்துமாவின் நிலையை அறியாமல் வாழ்கின்றோம். இந்த அறியாமை வழி நாம் மோட்சமடைய இயலாது என்பதே நம்பிக்கை.

இந்த தலைப்பில் கண்ட கூற்று 'சுய தேவைக்கான பரிகாரங்களை அறிந்து கொண்டு பிறருடைய விஷயத்துக்குச் சென்றால் போதும்' என்றும் விரிவாக்கலாம். ஊர் மக்களைக் காண்பித்து பெருமை பாராட்டுமாறு தானதரும-ங்களில் ஈடுபடும்போது சுய தேவைக்கான அன்னம் உள்ளதா என்று அறியாமல் வாழ்வது ஆத்தமற்றது என்பதே சாரம்.

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியுமா?

நம் நாட்டில் ஒரு காலத்தில் பழமொ-ழியாகக் கூறிவந்த நம்பிக்கை இது. மனதுக்குள் நாம் எதையெல்லாம் மூடி மறைத்தாலும் அது



வெளிப்படையாகத் தெரியவரும் என்பதே. மனதுக்குள்ளிருக்கும் அழகை அறிய சோதி-டனை சென்று காண வேண்டியதில்லை.

பண்டைய மக்கள் இதை பழமொழியாகப் பயன்படுத்தினா் என்றாலும் மனநூல் இதை உறுதி செய்கின்றது. நாம் மனதுக்குள் மறைத்து வைக்கும் உணர்ச்சிகள் நமது புற நடவடிக்கைகள் வாயிலாக வெளிப்படுத்தப்படுவது நிச்சயம்.

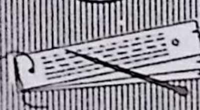
பெருக்கிக் கூட்டிய பின் தெளிக்காத இடத்தில் மிதித்தால் குளிக்க வேண்டுமா?

அடித்தால் தெளிக்காத இடம் மிதித்தால் குளிக்க வேண்டும் என்பது முதுரை. அடித்தால் என்பது பெருக்கி கூட்டினால் என்று பொருள்படும்.

பொதுவாக முற்றம் பெருக்கிக் கூட்டிய பின் தூள் பறந்து எழுவது வழக்கமானது. இப்படி எழம்பும் தூளில் முற்றத்தில் ஒதுங்கிக் கிடந்த நோயணுக்கள் உடலில் படிவதற்கான சாத்தியம் மிக அதிகம். அதனால் பெருக்கிய பின் தண்ணீா் தெளிக்கும் வழக்கமும் உண்டு. இப்படி செய்யும் போது சுற்றுச்சூழலில் இருக்கும் நோயணுக்களும் நீரில் கலந்து அமைந்து விடவும் வாய்ப்புண்டு இது விஞ்ஞானமும் அங்கீகரிப்பதுண்டு.



அடித்தால் தெளிக்காத இடத்தில் மிதித்தால் குளிக்க வேண்டும் என்பது ஒரு நம்பிக்கை மட்டுமல்ல. அது மருத்துவ இயல் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு கூற்று. பெருக்கிக் கூட்டிய பின் தெளிக்காத இடத்தில் மிதித்து நடந்து செல்லும் போது நோயணுக்கள் உடலில் பற்றிக் கொள்ள-லாம். இதைத் தவிர்க்க குளிப்பதேயல்லாமல் வேறு வழியில்லை.



ஓலைச்சுவடி

அதிகமாகப் பேசுவது ஆயுளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்குமா?

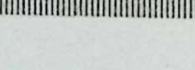
அதிகம் பேசினால் ஆயுள் பாதிக்கப்படுமாம். அதிகமாகப் பேசுபவர்ளுக்கு ஆயுள் குறைய வாய்ப்பு நிறைய உண்டு.

அதிகம் பேசுவது என்றல் அவசியமில்லாமல் பேசுவது என்பதே பொருள். நமக்குள் அதிகமாகப் பேசும் நபர்களை 'வெறும் வாயில் மெல்லுபவருக்கு அவல் கொடுத்தது போல' என்று ஏளனம் செய்வதுண்டு. அனேகமாக இதை நாம் பெண்களிடையே காண்கின்றோம். அவர்களை சோதனை செய்தால் உடல் நலம் சம்பந்தமாக மிக அதிகம் பிரச்சினைகளைத் தாங்கியிருப்பதாகக் காணலாம். அப்படியானால் அது ஆயுளை பாதிக்கும் என்பதில் என்ன சந்தேகம்? அதிகமாகவோ, அகங்காரத்திலோ ஆண்கள்பேசும் போது அது சண்டையிலும் கை கலப்பிலும் வந்து சேரலாம். இதுவும் பாதிப்பது ஆயுளைத்தான். இதை கருத்தாகக் கொண்டதே நாம் தலைப்பில் கண்ட கூற்று.

அருந்ததியைப் பார்த்தால் ஆறு மாதத்துக்கு மரணமில்லையா?

ஒரு நபருக்கு அருந்ததி நட்சத்திரத்தைப் பார்க்க இயலுவது ஒரு அதிர்ஷ்டமாகவே கருதி வருகின்றனர். இதைக் காண்பவருக்கு ஆறு மாதத்துக்கு மரணமில்லை என்பது நம்பிக்கை. இந்த நட்சத்திரத்தை நாம் தரிசிக்க வேண்டுமானால் நமது பார்வை கூரியதாயிருக்க வேண்டும்





ஓலைச்சுவடி

ஏனென்றால் அது ஒரு நுண்ணிய நட்சத்திரம். மிகக் கூரிய கண்பார்வை யிருந்தாலே அருந்ததியைப் பார்க்க இயலும். இப்படிக் காண்பவருக்கு ஆறுமாதத்துக்கு மரணமில்லை என்பது நம்பிக்கை. அருந்ததியைக் காணும் அளவுக்கு பார்வைத்திறன் இல்லை என்பவரை மரணத்துக்கு அருகாமையிலிருப்பதாக முடிவு செய்ய வேண்டியது வரும். பார்வை குன்றுவதும் மரண அறிகுறிகளில் ஒன்றல்லவா!

ஆவதெல்லாம் கொடுத்தால் அந்திக்குள் வருத்தம் வந்து சேரும். சரியா?

வாழ்க்கையில் மிக நிஜமான ஒரு தத்துவத்தை பிரதிபலிக்கும் கூற்று இது என்பதில் சந்தேகமில்லை. பகல் நேரம் நம் கையிலுள்ளவை எல்லாம் தானமாகக் கொடுத்து விட்டால் இரவில் வருந்தம் வந்து சேரும். தானம் செய்து வாழ்கையின் கடைசிக் காலத்தில் மிகவும் துன்பத்துக்குள்ளாவது நிச்சயம். இவ்வாறு கஷ்டம் அனுபவித்தவர்கள் பட்டியல் நீண்டு போயிருப்பதால் நம் முன்னோர்கள் இதை போதனையாகக் கூறியிருக்கலாம்..

கங்கை விழித்துக் கொண்டால் நேரம் விடியுமா?

கங்கை என்று இங்கே சிறப்பித்திருப்பது தண்ணீரைத்தான். ஒருநாளில் முதலாவது துயிலுணர்வது தண்ணீர் என்பது நம்பிகை. இதை ஆத்மிக சாஸ்திரம் கூறுகின்றது.

நள்ளிரவு பன்னிரண்டு மணி கழிந்தால்

தண்ணீர் விழித்துக் கொள்ளத் தொடங்கும். இதற்குப் பின்னரே பறவைகள் உணர்வது 'தண்ணீர் விழிக்குமுன் தேவையில்லாமல் எழுப்ப வேண்டாம்' என்றும் கூறுவதுண்டும்.

கிரகண நேரம் மண்புழுவும் தலை உயர்த்துமா?

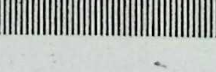
கிரகண நேரம் மண்புழுவும் தலை உயர்த்தும் என்று ஒரு மூதுரை உண்டு. இது மனிதனின் இன்றைய வாழ்க்கையில் கண்டுவரும் ஓர் பெரும் உண்மையை உணர்த்தும் உரையாகும். புகழும் மேன்மையும் பொருந்திய ஒரு நபருக்கு வாழ்க்கையில் சரிவு வந்து துன்பமும் கஷ்டமும் வரும் போது, தாழ்ந்த நிலையிலிருந்தும் தான் பெரியவன் என்று நினைத்து பெருமை பாராட்டிக் கொண்டிருக்கும் நபரைக் குறிப்பிட்டு கூறப்பட்டது இந்த உரை.

கிரகணம் என்பது ராகு என்ற சர்ப்பம் சந்திரனை விழுங்கும் போது நிகழ்வதாக நம்பியிருந்தனர். அந்த நேரம் இதைக் காணும் மண்புழு அதன் வடிவத்தை மனதில் கொண்டு தானும் ராகு குடும்பத்தில் உள்ளவன் என்று அகந்தையுடன் தலை தூக்கும் என்று, அகங்கார-த்தின் உவமையாக இங்கு கூறப் பட்டிருக்கின்றது.

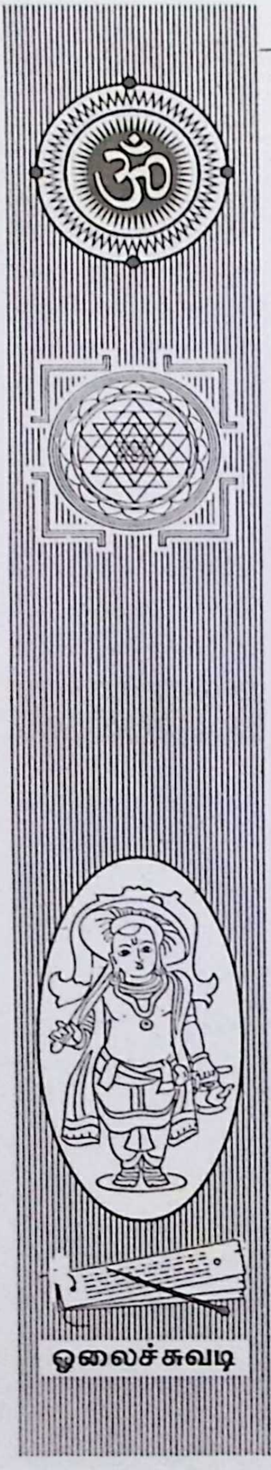


சதுரங்கம் கண்ணுக்குத் தீங்கானதா?

சதுரங்கம் விளையாடுவது கண்களுக்குக் கேடு வருத்தும் என்பது ஒரு நம்பிக்கை என்பதை விட அது மருத்துவ இயல் சம்பந்தப் பட்ட கேள்வி. ஒரு பொருளின் மீது நீண்ட நேரம் கூர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் அது கண்களுக்கு



ஓலைச்சுவடி



தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை மருத்துவத் துறையில் கண் பார்வை சம்பந்தப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன. சதுரங்கள் விளையாடுபவர்கள் காய்கள் மேல் நீண்ட நேரம் உண்ணிப்பாகப் பார்க்க வேண்டியதாக உள்ளது. இது சதுரங்கத்தில் மட்டுமல்ல நவீன வாழ்க்கையில் நாம் சந்திக்கும் தொலைக்காட்சி, கம்ப்யுடர், முதலியவற்றிலும் நெடுநேரம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் கண்பார்வை குன்றும் என்பது மருத்துவத்துறை குறிப்பிடுகின்றது.

தெற்குநோக்கி அடித்த காற்று திரும்பிச் செல்லாதா?

இதில் நம் பண்டைக் காலத்தவர்கள் தெற்கு நோக்கி அடித்தகாற்று என்று குறிப்பிடுவது மரணத்தையாகும். மரண அறிகுறிகள் கண்டு விட்டால் அது திரும்பிச் செல்லாது. என்பதே. ஆனால் இதில் ஒரு இயற்கை உண்மையும் மறைந்துள்ளது. வடக்குபாகம் உயர்ந்ததும் தெற்கு தாழ்ந்ததுமாகவே நம் பிரதேசத்து மலைத்தொடர்கள் அமைந்துள்ளன. இதனால் தெற்கு நோக்கி அடித்த காற்று திரும்ப வருவது மில்லை. இந்த இயற்கை இரகசியம் நமது தென் மாநிலங்களுக்கு மட்டும் சொந்தம்.

நாரி நடித்தால் நாடு அழியுமா?

நாரி நடித்தால் நாடு அழியும் என்ற கூற்றுக்கு எந்த சாஸ்திர அடிப்படை இல்லா-விட்டாலும் பண்டைக் காலம் முதலே இதைக் கூறி வருகின்றனர். இது முன்னோர்களின் அனுபத்தின் அடிப்படையிலாயிருக்கலாம். நாரி நடிக்கும் இடம்

என்றால் பெண்கள் நாடக நாட்டிய கலைகளில் ஈடுபடும் இடம் என்று பொருள் என்றாலும் பெண்கள் தன்னிஷ்டமாக ஆதிக்கத்துடன் நடந்து கொள்ளுமிடம் என்றும் ஓர்த்தம் உண்டு. பெண்கள் அகந்தையுடன் பிறர் உபதேசங்களுக்குச் செவி கொடாமல் வாழ்ந்து வரும் குடும்பங்கள் அனேகமாக பெரும் துன்பத்துக்குள்ளாகும் என்பது இக்காலத்திலும் நாம் காண்கின்றோம்.

நாலும் கடன் கொண்டவன் விவசாயம் செய்யக் கூடாது ஏன்?

நாலும் கடன் கொண்டவன் விவசாயம் செய்யக் கூடாது என்பது நமது வேளாண்மை துறை கண்டறிந்த உண்மை. விதை, எருது, நிலம், பணியாள் என்ற நாலும் கடனாகப் பெற்றவன் விவசாயம் செய்யக் கூடாது என்பது முற்றிலும் உண்மையெனப் புரிந்து கொள்ளலாம் . விதைக்க வேண்டிய விதை, உழ வேண்டிய எருது, நிலம் உழவன் முதலியவை கடனாக வாங்கியவன் விளைச்சல் எடுக்கும் போது கடனைத் தீர்க்குமளவுக்கு மட்டுமே போதுமானதாயிருக்கும். விளைச்சல் இயற்கையின் விளையாட்டால் மோசமாயிருந்தால் மறுபடியும் கடன் வாங்கியே முன் கடன் தீர்க்க இயலும். நாலும் சொந்தமாக. உள்ளவன் விவசாயம் செய்தால் போதும் என்பது இதனாலேதான்.



இரவில் தூங்கும் நாயும் பகலில் தூங்கும் பெண்ணும் சமமா?



ஓலைச்சுவடி

கடமை மறந்து தூங்கும் இரண்டு உயிரினங்களை தம் கடமையை நினைவு படுத்துமாறு





உரைக்கப் பட்டது இது. இரவு நேரம் வீட்டைக் காவல்காக்க வேண்டியது நாய். அது போல் பொதுவாக வீட்டுத்தலைவர் வெளியில் தன் கடமைகளுக்காகச் சென்றிருக்கும் பகல் வேளை வீட்டின் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்வது வீட்டுத்தலைவியின் கடமையே. இந்த நேரம் தூங்குவது சரியல்ல. பகல் தூங்குவது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் தீங்கானது என்று விஞ்ஞானமும் கூறுகின்றது.

இரவில் வெற்றிலை கொடுக்கலாமா?

இரவில் வெற்றிலை கொடுக்கக் கூடாது என்பதில் எந்த சாஸ்திர அடிப்படையும் இல்லாத போதிலும் இந்த நம்பிக்கையில் உண்மையுண்டு. வெற்றிலையின் நரம்புகளில் வெற்றிலைப் பாம்பு குடிகொள்ளும் என்றொரு நம்பிக்கை. இரவில் இதைக் காணாமல் வெற்றிலை போட்டு உயிரிழந்த நபர்களைக் குறித்து கேட்டதுண்டு. வெற்றிலை மெல்லுபவர்கள் நரம்பைக் கிள்ளி எறிவதும் இதனாலாகலாம். எப்படியும் இரவில் வெற்றிலை வாங்கி பயன்படுத்தினால் வெற்றிலையில் படிந்திருக்கும் அழுக்கும் சிறு கிருமிகளும் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. கிருமிகளிடமிருந்து நோயணுக்களிடமிருந்தும் பாதுகாத்துக்கொள்ள இரவில் வெற்றிலை வாங்காமல், கொடுக்காமல் இருப்பது மிகநன்று.



அத்தியுண்டானால் அடியில் தண்ணீர் இருக்குமா?



ஓலைச்சுவடி

அத்திமரம் உள்ள இடங்களில் அடியில் தண்ணீர் இருக்கும் என்று கிருப சாஸ்திரத்தில் கூறப்படுகின்றது. பொதுவாக கிணறு தோண்டு -

வதற்கும், ஊற்றுக்கள் கண்டறிவதற்கும் இடம் நிர்ணயிப்பது. அத்திமரத்தின் பக்கத்திலாகும் அத்திமரம் தெய்வீகத் தன்மையுடையதால் அது நீர் உறவிடங்களுக்கு மேல் வளரும் என்று நம்பிவருகின்றனர். நீருற்றுகளுக்கு மேல் அத்திமரத்துக்கு நன்றாக வளர முடியும் என்பதை கண்டறிந்துள்ளனர் அத்திமரத்தினருகில் கிணறு தோண்டுவதன் காரணமும் இதுதான். அதிக ஆழம் தோண்டுவதற்கு முன் தண்ணீர் காணலாம்.

அதிமதுரம் அருந்தினால் குயில் வருமா?

அதிமதுரம் அருந்தினால் குயில் வரும் என்று சொல்லிப் பாருங்கள் 'குயில் என்ன செல்ஃபோன் வைத்திருக்கின்றதா, நீ என்ன அருந்தினாய் என்று கேட்க? 'என்ற கேள்விக்கு ஆளாகாலாம். இயற்கைதானே, இப்படி ஒரு கேள்வி கேட்பது?

அதிமதுரம்தின்றால் குயில் வரும் என்பதன் பொருள் அழகாகப் பாடும் குயில் போலவே அதிமதுரம் அருந்துபவர்களும் பாடலாம் என்பதே. காகத்தின் கூட்டில் முட்டையிட்டு, பாடிக்கொண்டு திரியும் குயில் ஏன் வரப் போகுது?

அதிமதுரம் அருந்தினால் குரல் இனிமையாகும் என்று மருத்துவத்துறை கூறுகின்றது. அதிமதுரம் உலரவைத்துப் பொடித்து வைத்து, வழக்கமாக சிறிதளவு அருந்தி வந்தால் எந்த கரகரத்த குரலும் இனிமையாகும் என்று ஆயுர் வேதம் உறுதி கூறுகின்றது.

ஓலைச்சுவடி





சமயற்கட்டில் வெங்காயத்தை மூடிவைக்க வேண்டுமா?

சமயற்கட்டில் வெங்காயத்தை மூடி வைக்க வேண்டும் என்றால் இன்றைய பெண்களும் ஒத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். மாசு படுவதற்கோ, திருட்டுப்போவதற்கோ வாய்ப்பில்லாத போது ஏன் அடைத்து வைக்க வேண்டும் என்று கேட்கலாம்.

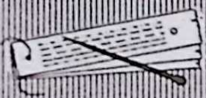
வெங்காய வகைகள், கோஸ்வர்க்கங்கள் முதலிய உணவுப் பொருட்கள் நெகடிவ் சக்தி வெளி விடுவதாக நிருபிக்கப் பட்டுள்ளன. இதை ஒரு டௌசிங்ராட் உபயோகித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். சமயற்கட்டில் அடைத்து வைப்பதும் இதனால் என்பதுவே நிஜம்.

இதுபோலவே மாமிச வகைகள், முந்திரிப் பருப்பு போன்றவைகளும் நெகடிவ் சக்தி வெளியிடுகின்றன என்றும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

பற் கடித்தால் தீங்கு வருமா?



சிலர் ஈடுபடும் கெட்ட பழக்கவழக்கங்களில் பற்கடிப்பும் ஒன்று. இது தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது நம்பிக்கை. இது பற்கள் தேய்ந்து போகும் ஒருவித நோய்க்குக் காரணமாகும் என்று மருத்துவம் கூறுகின்றது. இதற்கு ஆயுர் வேதத்தில் ஒரு நிவாரணமும்உண்டு. கேழ்வரகைப் பாலில் சேர்த்து காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டும்.



ஓலைச்சுவடி

சதாவரி உண்டானால் எல்லாம் சுகம் என்பது ஏன்?

பண்டைய மருத்துவத்துறை சம்பந்தப் பட்ட ஒரு நம்பிக்கையாகும். 'சதாவரி உண்டானால்

சர்வம் சுகம்' என்பது. ஆயுர் வேத மேதைகள் மிக வலைமதித்திருந்த ஓர் மருந்தாகும் சதாவரி.

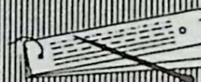
ஆண்களும் பெண்களும் ஒன்று போல் உபயோகிக்கத் தகுந்த மருந்து சதாவரிக் கிழங்கு. சதாவரிக் கிழங்கின் சாறு சர்க்கரை சேர்த்து பதினான்கு நாள் தினமும் இரவு, இருவரும் அருந்த வேண்டும். பெண்களின் நீர் கசிவு, ஆண்களில் சுயமாகவிந்து வெளியாதல் முதலியவை நீங்கி உடல் குளிர்மை பெறும் என்று ஆயுர் வேதம் கூறுகின்றது.

தீர்த்தக் கரையில் கோயில் அமைக்கவேண்டுமா?

கோயில் கட்ட வேண்டிய முறையைக் குறித்து தெளிவான ஆசாரிய விதிகள் உள்ளன. ஆத்மிகமாக ஒதுங்கியுள்ள இந்த விதிகளில் நவீன சாஸ்திர அடிப்படையிலும் பயன் உள்ளதாக அயல் நாட்டினர் புரிந்து கொண்டதால் இவைகளைப் பின்பற்றினர். தீர்த்தங் கரையிலோ, நதி-கரையிலோ, கடலோரத்திலோ கோயில் கட்ட வேண்டும். நதிகள் சேருமிடத்தும், மலையடி-வாரத்திலும், குன்றுகளிலும், கோயில் அமைக்கலாம்.

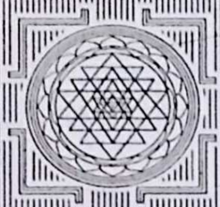
காடுகளிலும் கிராமத்திலுள்ள சிறுகாடு -களிலும், சந்நியாசிகளின் ஆசிரமத்திலும், மக்கள் வசிக்கும் கிராமத்திலும், தலைநகரத்திலும், பட்டணங்களிலும், ஐசுவரியம் நிறைந்த பிற இடங்களிலும் ஆசாரியர்கள் மேற்ப்பார்வையில் கோயில்கள் அமைக்கலாம்.



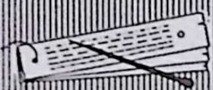


ஓலைச்சுவடி









ஓலைச்சுவடி

கிரக தோஷங்கள் கோயில்களை பாதிப்பதில்லையா?

பொதுவாக கிரக தோஷங்கள் பூமியிலுள்ள மனிதர்களையும், விலங்கினங்களையும் எல்லா சரங்களையும் பாதிப்பது வழக்கம். ஆனால் கோயிலையும் கோயில் சமூகத்தையும் ஒன்றும் பாதிப்பதில்லை என்பது நிஜமானது. கோயில்களில் எந்த மங்கள காரியங்களுக்கும் மூகூர்த்தம் பார்ப்பதில்லை. நமது பிரதேசத்தில் சில கிரகங்களின் கதிர்கள் நேரடியாகப் படிவதில்லை. வாயு மண்டலத்திலிருந்து அந்தந்த கிரகங்களின் கதிர்களை கோயில் விக்கிரகங்கள் ஈர்த்து வளையங்களாக நிரந்தரமாகப் பரவச் செய்து கொண்டிருக்கின்றன. கிரகங்களின் கதிர்களின் ஏற்ற தாழ்வு கோயிலுக்குள் பாதிப்புண்டாக்காத முறையில் அங்கே பரப்பப் படுகின்ற காந்தக் கதிர்கள் பாதுகாத்து வருகின்றன. இந்த கதிர் பிரகாசம் ஒரு கவசமாக பக்தர்களுக்கு அமைகின்றது என்று இது சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

அதனால் பொதுவாக வந்து சேரும் கிரகப் பிழைகளை அகற்ற சம்பந்தப்பட்ட தேவர்கள் குடி கொள்ளும் கோயில்களில் ஆராதனை செய்து வலம் வந்தால் போதுமானது.

பூனை குறுக்கே குதித்தால் அபசகுணமா?

பூனையை யாரும் விரோதிப்பதில்லை. அன்பும் பாசமும் அதிகம் காட்டுவதுமுண்டு. ஆனால் அதன் சகுனத்துக்கு மிக முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளனர்.

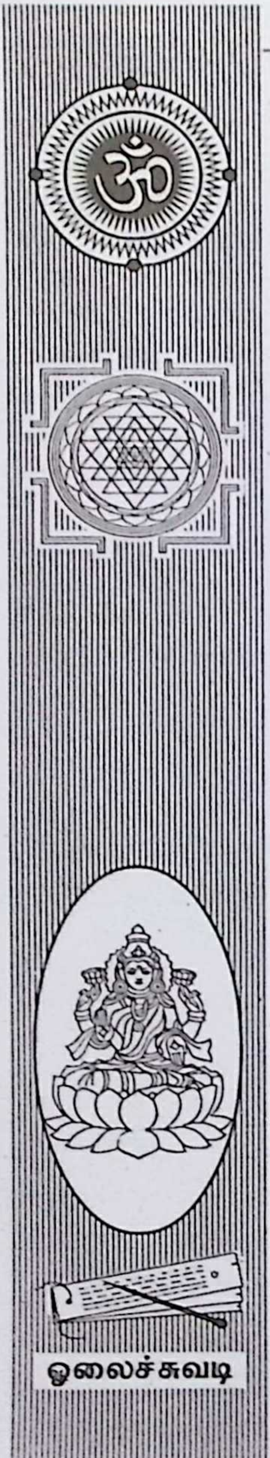
பூனை குறுக்கே பாய்ந்தால் அந்த வழி செல்ல வேண்டாம் என்று ஒரு நம்பிக்கை இன்றும் நிலை கெள்ளுகின்றது. பூனை வலமிருந்து இடதுபக்கம் செல்வது நல்லதென்றும் இடமிருந்து வலம் செல்வது தீய சகுனமென்றும் கூறி வருகின்றனர்.

இதற்கு ஒரு ஆதாரம் உண்டு என்பதைக் காணலாம். ஆறாவது உணர்வும் செயல்படும் ஒரு பிராணி பூனை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பூனை ஓடி வரும் திசைக்குச் செல்ல வேண்டாம் என்றே ஆதிகாலத்தில் கூறியிருக்கலாம். ஏனென்றால் எதிரியைப் பயந்தே பூனை ஓடி வருவது. இதைக்காலப்போக்கில் வலது, இடது என்ற அலங்காரங்களுடன் சகுன விதியாக அமைத்து, கூறிவருகின்றனர்.

வேசிப்பெண் நல்ல சகுனமா?

வேசிப்பெண்ணை நல்ல சகுனம் என்று நம்நாட்டில் கருதுவதுண்டு. அதற்காக பயணம் செல்பவர்கள், காலைக்காட்சி காண்பவர்கள் முதலியவர்கள் வேசியைக் காண்பது நலம் என்று கூறுகின்றனர். ஆனால் இதில் ஒரு அடிப்படையான விஷயம் உண்டு அதாவது வேசி என்று பண்டையர்கள் குறிப்பிட்டிருந்தது விலை மகளை அல்ல. பண இச்சையின்றி பிற ஒரு ஆணுடன் தொடர்பு வைத்து அவனுடன் இரகசிய உறவு கொள்ளும் பெண்ணை இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளது. இதற்காக மனப்பூர்வமாக தினமும் அவளை வரவழைத்துக் காண்பதும், பயணத்தின் போது அவளிடம் விடை பெற்றுக் கொள்வதும் வழக்கமாயிருந்து வந்தது. பண இச்சை என்ற பாவம் மற்றும் எந்த சுய நலமுமின்றி பிற ஆணுக்குத் தன் உடலை வழங்குவதால் ஒரு புனிதத் தன்மை வேசிக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஓலைச்சுவடி



மாவிலையால் பல் தேய்க்க வேண்டுமா?

நவீன பேஸ்ட் மற்றும் பிரஷ் பயன்படுத்தி இன்றைய தலைமுறை பல்துலக்கும் போது இதை பழமைவாதிகள் விரும்புவதில்லை. அவர்கள் மாவிலையால் பல்துலக்கி பழகிவிட்டனர். மாவிலையால் பல்தேய்த்தால் பற்கள் மல்லிப்பூ போல் வெண்மையாகும் என்று மட்டும் அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். மேலும் இன்றைப்போல் பேஸ்ட் மற்றும் பிரஷ் எடுத்துக்கொண்டு அவர்கள் குளிக்குமிடத்துக்குச் செல்வதில்லை. குளத்துக்கோ நதிக்கோ செல்லும் வழியில் ஏதாவது ஒரு மாமரத்திலிருந்து இலை பறித்தெடுத்து அதை இரண்டாக மடித்து தேய்த்துச் செல்வது வழக்கம்.

உணவருந்திய பின் வாய் கழுவினாலும் உணவின் அம்சங்கள் பற்களுக்கிடையே இருக்கும் இதிலிருந்து நோயணுக்கள் உருவாகி பற்சிதைவு முதலிய நோய்கள் வரலாம். பற்கள் சுத்தமானாலும் மாவிலை அணுக்கள் அழிக்க-வல்லது என்று கண்டறிந்ததனாலே அதைப் பல் துலக்க பயன்படுத்துகின்றனர்.

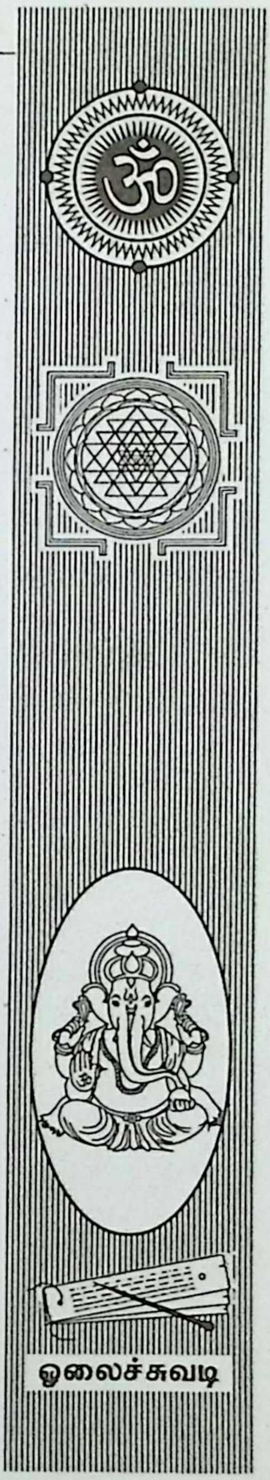
சவத்துக்குச் சுற்றிலும் மஞ்சள் பொடி விதறுவது ஏன்?

சவத்தை தகனம் செய்வதற்காக விறகு அடுக்கி, படுக்க வைத்தல் அதற்கு சுற்றிலும் மஞ்சள் பொடி விதறும் ஒரு சடங்கு சில இடங்களில் செய்கின்றனர். இதை முற்றிலும் மூட நம்பிக்கை என்றே தள்ளி விடலாம். ஆனால் இது மிகவும் அவசியம் என்பதை எல்லோரும் புரிந்து கொண்டால் நல்லது. எந்த நோயுமில்லாமல், அல்லது பரவும் நோய் எதுவுமில்லாமல் ஒருவர்

இறந்து போனாலும், இறந்து சில மணி நேரத்துக்குள் சவம் செரிக்கத் தொடங்கும். அதிலிருந்து உருவாகும் பல வகையிலான நோயணுக்கள் சுற்றுச்சூழலில் பரவத் தொடங்கும் இதைத் தவிர்ப்பதற்காகவே மஞ்சள் பொடி சுற்றும் இடுவது. மஞ்சள் நோயணுக்களை அழிக்கும் என்று நாம் கண்டறிந்துள்ளோம். மாமரத்தை வெட்டி அதன் கம்புகளையே விறகாக இன்று சில இடங்களில் சவம் எரிக்கின்றனர். இதும் நோயணுக்களைத் தவிர்ப்பதற்காகவே அல்லாமல் வெறும் ஆசாரம் அல்ல.

வேம்பு மரம் வீட்டுக்கருகில் வேண்டுமா?

இக்காலத்து அலங்காரத்தாவரங்கள் வீட்டு முற்றத்திலும், வீட்டுக்குள்ளும், மொட்டை மாடியிலும் நட்டுவளர்த்தி பராமரித்து வரும் அவசர வாழ்க்கையில் வீட்டு முற்றத்தில் வேம்பு மரம் நின்றாலும் அதை வெட்டி விடும் காட்சிகளையே நாம் காண்கின்றோம். முற்காலத்திலோ, வீட்டு முற்றத்தில் அல்லது கொல்லைப்புறத்தில் வேம்பு நட்டு பராமரிப்பதில் மிக ஆர்வம் கொண்டிருந்தனர். அம்மரத்தில் தெய்வீக சந்நிதி இருப்பதாக நம்பியிருந்தனர். ஆனால் வேம்பின் நற்குணங்களை அயல் நாட்டினர் கண்டுபிடித்து நமக்கு எடுத்துரைத்தனர். வேப்பின் மருத்துவ குணங்களைக் கண்டறிந்த அயல் நாட்டினர் அதன் தனி உரிமையையும் வைத்துக் கொண்டனர் என்பது நாம் அறிந்துள்ளோம். அபூர்வ மருந்துக்களின் பட்டியலில் இது இடம் பெறுகின்றது. வீட்டுக்கருகாமையில் நிற்கும் வேம்பின் இலைகளைத் தழுவி வரும் காற்றில் நோயணுக்களை அழிக்கும் சக்தி உண்டென்று நாம் கண்டறிந்துள்ளோம். இன்றும் பொக்கன், சின்னம்மை,



ஓலைச்சுவடி

விளையாட்டம்மை போன்ற நோய்களுக்கு வேப்பிலையால் உடல் முழுதும் தடவுகின்றோம். வேப்பிலை சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணை சொறிசிரங்கு போன்ற சரும நோய்களுக்கு மிக உத்தமம் என்று ஆயுர் வேதம் கூறுகின்றது. இந்த அறிவுரைகளை மொத்தமாக அயல் நாட்டினர். ஆதிக்கத்துக்குள்ளாக்குவதற்குமுன் நம் இளைய தலைமுறை விழித்துக் கொண்டு வேம்பை பராமரிக்கும் காலம் வர வேண்டும்.

கறிவேப்பிலை கையில் கொடுக்கலாமா?

நம்நாட்டு சமயலுக்கு தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகவே கறிவேப்பிலையை கருதுகின்றோம். எல்லோரும் கறிவேப்பிலையை கறியுடன் சாப்பிடுவதில்லை என்றாலும் சமயல் செய்யும் போது கறிவேப்பிலை இல்லாமல் செய்வதில்லை. ஆனால் கையில் கொடுத்தால் கொடுப்பவரும் வாங்குபவரும் விரைவில் சண்டை போட்டுக் கொள்வார்களாம். இதனால் நாம் கறிவேப்பிலையைக் கையில் கொடுப்பதில்லை. கறிவேப்பிலை வெந்துவிட்டால் அதில் குணம் எதுவுமில்லை என்றாலும் பச்சைக் கறிவேப்பிலையிலிருந்து நெகடிவ் சக்திகள் புறப்படுகின்றன என்று கண்டறிந்துள்ளனர். கையில் கறிவேப்பிலையைக் கொடுக்காததும் இதனால் தான். இதைக் கூறும் போது தனியாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் எதுவென்றால், செம்பருத்தி, முல்லை,துளசி முதலிய செடிகளிலிருந்து பாசிடிவ் சக்திகளே உருவாகின்றன. அதனால் இவை வீட்டு முற்றத்தில் நட்டு வளர்க்கின்றோம். ஆர்கிட், அந்தூரியம் முதலியவற்றிலிருந்து நெகடிவ் சக்தி உருவாகின்றது. நவீன அலங்காரச்செடிகள் வளர்ப்பவர்கள் கவனிக்கவும்!

ஓலைச்சுவடி

விஷ்ணு பூஜைக்குள்ள பூக்கள் எவை?

விஷ்ணு பூஜைக்குள்ள பூக்களைப்பற்றி, கோயில் ஆசார இரகசியங்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. விஷ்ணு பூஜைக்கு ஏதாவது பூக்கள் போதாதா என்று கேட்கலாம். அது போதாது என்றே கூற வேண்டும். கிருஷ்ண துளசி, ராமதுளசி, வெள்ளைத்தாமரை, செந்தாமரை, பிச்சகம், ஜமந்தி, முல்லை, காக்கத்தி முல்லை; நாகம், காட்டு செண்பகம், நந்தியார் வட்டம், மூக்குத்தி, செம்பருத்தி, நொச்சிமல்லிகை, செண்பகம், குவளை, நீலத்தாமரை, கைதை, புதுமுல்லை, சிவப்பு முல்லை என்ற பூக்கள் விஷ்ணு பூஜைக்கு உத்தமமான பூக்கள்.

வெறும் தேவபூஜைக்கு எடுக்கும் பூக்களாக இவற்றை காண வேண்டியதில்லை. இவற்றின் மருத்துவகுணங்களைப்பற்றியும் இவை சுவாசித்தால் பெறும் பயன்களைப்பற்றியும் மருத்துவநூல் வெளிப்படுத்துகின்றது.

செம்பருத்தி மருத்துவத்தாவரமா?

பொதுவாக வேலிகளில் மட்டும் காணப்படும் செம்பருத்தி மருத்துவத் தாவரமா என்று கேட்கலாம். செம்பருத்தியின் இலையோ பூவோ உபயோகிப்பவர்கள் இன்று அதிகம் பேர் இல்லை. பண்டைக்காலத்தில் இதன் இலைகளைப் பறித்து நசுக்கித் தலையில் தேய்ப்பது வழக்கம். இன்று நவீன வேதிப் பொருட்களடங்கிய ஷாம்பு வந்ததும் செம்பருத்தி இலையை யாரும் நாடுவதில்லை. செம்பருத்திப்பூவும் மருந்தாக பயன்படுத்தியிருந்தனர். செம்பருத்திப்பூ



அரைத்து பச்சரிசியும் கருப்புக்கட்டியும் சேர்த்து தேங்காய்ப் பாலில் காய்ச்சி அருந்தினால் இரத்தம் சுத்தமாகும் என்றும் உடல் பலப்படும் என்றும் ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது. செம்பருத்திப் பூவில் தங்கத்தின் அம்சம் கலந்திருப்பதால் தினமும் உபயோகித்தால் உடலுக்கு தங்கம் கிடைக்குமாம். இளைஞர்களுக்கு இது நன்மையளிக்கும் என்றாலும் இது கருத்தடை மருந்தாகச் செயல்படும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.

மரணத்துக்குப்பின் இடும் பலி அவசியமா?

ஒருநபர் இறந்து விட்டால் அதற்குப்பின் நடத்தும் கருமங்களும், பலியையும் அவசியம் தானா என்று கேட்பவர்கள் இன்று ஏராளம். பித்ருபூஜைக்கும் பித்ரு தர்ப்பணத்திற்கும் முக்கியத்துவம் அளித்திருந்த பாரத கலாச்சாரம் பலியிடுவதற்கும் மிக முக்கியத்துவம் அளித்திருந்தனர். சவம் எரிந்து விட்டால் அக்னியே இறந்தவரை பித்ரு உலகத்துக்குக் கொண்டு செல்கின்றது என்பதே நம்பிக்கை. ஸ்தூல உடல் உணர்வு அழியாத இறந்தவர், இவ்வுலக கதைகளை நினைவு கூர்ந்து இவ்வுலக அனுபவங்களை நாடி ஸ்துல உடலுக்குள் வரும் முயற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர். இந்த ஆத்துமாவுக்கு உடலுறுப்புக்கள் இல்லாததனால் துக்கத்தில் ஆழ்ந்து பூதமாய் மாறலாம். இதற்காகவே சவம் எரிந்த பின் பத்து நாட்களுக்கு பலி அர்ப்பணம் செய்வது. இதனால் இறந்தவருக்கு திருப்தியுண்டாகின்றது என்பதே நம்பிக்கை. ஆனால் தாய்க்கோ, தந்தைக்கோ பலி அர்ப்பிக்கின்றதனால் மகனுக்கும் ஆத்தும திருப்தி கிடைக்கும் என்றும், இதைத் தொடர்ந்துள்ள செயல்பாடுகளுக்கு ஆற்றல் கூடும் என்றும் மனநூல் நிபுணர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

ஓலைச்சுவடி

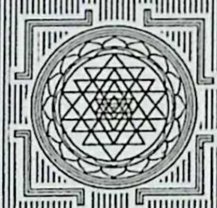
தூங்கும் போது நீண்டு நிமிர்ந்து படுக்க வேண்டுமா?

இரவில் தூங்குகின்றவர்களைக் கவனித்தால் மிக சுவாரசியமாக இருக்கும். பல வகையில் பலரும் படுத்திருப்பார்கள். சரிந்து படுப்பவர்கள், மலர்ந்து படுத்திருப்பவர்கள், கவிழ்ந்து கிடப்பவர்கள், என்று பலவகைகள் காணலாம். சிலர் சுருண்டும் கைகால்கள் மடக்கி வைத்தும் தூங்குவதைப் பார்க்கலாம். ஆனால் நீண்டு நிமிர்ந்து கிடப்பது இறையருளின் பரகம் என்று முதியோர்கள் கூறுவதுண்டு. நவீன அறிவியல் அடிப்படையில் பார்த்தாலும் இதுவே சரி என்று வெளிப்படும். இரத்த ஓட்டத்துக்கு தடங்கல் வராமல் இருக்க வேண்டுமானால் தூங்கும் போது நீண்டு நிமிர்ந்து கிடக்க வேண்டும் என்று விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது.

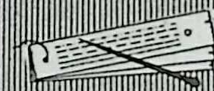
இரவில் தேங்காய் நீர் குடிக்கலாமா?

இரவில் தேங்காய் நீருக்கோ இளநீருக்கோ அழும் குழந்தைகளை முதியோர் கண்டிப்பதைக் காணலாம். இரவில் தேங்காய்நீர் குடித்தால் பெற்றோருக்கு மரணம் நிகழும் என்று சிறுவர்களை அதட்டி வைத்திருப்பது வழக்கம். அவர்கள் அதை நம்பவும் செய்கின்றனர். மிக அதிகம் வைடமின்கள் அடங்கிய ஓர் திரவமே தேங்காய் நீர் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் இரவில் இது குடிப்பதனால் சரியான ஜீரணம் நடக்கவில்லை என்றால் கபம், நீர்க்கட்டு என்பவை முதல் வயிற்றிலுள்ள நோய்கள் வரை வந்து சேரலாம்.









ஓலைச்சுவடி

தெற்கு நோக்கி நின்று பல் துலக்கினால் தந்தைக்கு தீங்கு நேருமா?

வீட்டின் தெற்குப்பக்கமோ, தெற்கு திரும்பியோ நின்று பல் துலக்கும் சிறுவர்களை பெரியவர்கள் கண்டனம் செய்வதுண்டு. இதற்கு காரணமாக அவர்கள் கூறுவது குழந்தையின் தந்தைக்கு ஆபத்து நேரும் என்பதே. ஆனால் வீட்டின் தெற்கு பாகத்தில் இருக்கும் ஆல்தரை முதலியவை பல் விளக்குவதால் அசுத்தமாகும் என்றும் ஓர் கருத்து இருந்தது. தெற்கிலிருந்து வரும் காந்த சக்தி பல்தேய்க்கும் நபரின் பற்களை பாதிக்கும் என்ற காரணத்தாலேயே இந்த தடை விதிக்கப்பட்டிருந்தது.

பெண்கள் மலர்ந்து படுத்து உறங்கலாமா?

தூக்கத்துக்கும் விதிகள் வகுத்திருந்த ஆசாரியர் பெண்கள் இடதுபக்கம் சரிந்து படுத்துத் தூங்க வேண்டும், மலர்ந்து கிடக்கக் கூடாது என்று கூறியிருந்தனர். கவிழ்ந்து படுப்பதிலும் தடை விதிக்கப்பட்டிருந்தது. அப்படி தூங்குவதால் கருப்பைக்கும் மார்புகளுக்கும் தீமையான பாதிப்புக்கள் உண்டாகலாம். மலர்ந்து கிடப்பதனால் பிரபஞ்சத்தின் சில தீய சக்திகள் பெண்களை தீமையாக பாதிக்கும் என்று நம்பியிருந்தனர். ஆனால் எப்போதும் மலர்ந்து படுக்கும் பெண்களின் முதுகெலும்பு பாதிக்கப்படும் என்று மருத்துவம் கூறுகின்றது.





ஓலைச்சுவடி

இரவில் கம்பு வைத்துக் கொண்டு நடக்க வேண்டுமா?

இரவிலும் காடுகளிலும் கம்பு கொண்டு நடக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை நூற்றா-ண்டுகளுக்கு முன் நம்மிடையே உண்டு. இரவு நேரத்தில் பிசாசுகளும், கந்தர்வர்களும், மோகினிகளும் நடமாடுவதுண்டு என்றும், இரவில் நடக்கும் மனிதர்களை அவை தாக்கும் என்றும் நம்பியிருந்தனர். கையில் ஒரு கம்பிருந்தால் அவை நம்மை அணுகாமல் செல்லும் என்றும் நினைத்திருந்தனர். நாம் இதனை நடைமுறைக்கு -ரியதாக சிந்தித்தால், இரவிலும் காட்டிலும் கம்பு கொண்டு நடப்பது பயனுள்ளதாகவே தோன்றும். கொடிய உயிரினங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள இது உதவும். கையில் இருக்கும் கம்பைத் தரையில் தட்டி நடக்கும் போது ஊரும் பிராணிகள் பயந்து விலகும். கம்புகொண்டு இரவிலும் காட்டிலும் நடப்பதன் காரணம் இதுவே தான்.

தலைக்குப்பின்னால் கை கட்டலாமா?

தலைக்குப்பின்னால் இருகைகளையும் கட்டி நடப்பது துர்சகுனம் என்று கூறுவதுண்டு. சில இடங்களில் இதனால் பெற்றோருக்கு தீங்கு நேரும் என்றும் கருதுவதுண்டு. தலைக்குப்பின்னால் கை கட்டுவதை மருத்துவத்தறை அனுமதிப்பதில்லை, என்பதே இதன் சரியான காரணம். நிரந்தரமாக இவ்வாறு கைகளைக் கட்டினால் தலையிலுள்ள வர்ம்ம ஸ்தானங்களுக்கு கேடு நேரும் என்பது மருத்துவம் கண்டறிந்துள்ளது. இரத்த ஓட்டத்தையும் இது பாதிக்கும். பொதுவாக, எந்த மர்ம்ம





ஓலைச்சுவடி

ஸ்தானங்களிலும் நிரந்தரமான அழுத்தம் செலுத்து-வது தீங்கானது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

கால் அதிர்வுர செய்து கொண்டிருக்கலாமா?

சிலர் எப்போதும் கால்களை அதிர்வுறச் செய்து கொண்டிருப்பதுண்டு. இது கெட்டபழக்கம் என்றும் இது பெரும் தீங்குகளை வருத்தி வைக்கும் என்றும் கூறுவதுண்டு. இப்படி செய்பவர்களை துன்பங்கள் வருத்தி வைப்பவ-ர்கள் பட்டியலில் சேர்ப்பதுண்டு. இது ஒரு மூட நம்பிக்கை என்று இன்றைய தலைமுறை வாதாடலாம். ஆனால் இது வெறும் நம்பிக்கை அல்ல என்று நவீன சாஸ்திரம் உறுதி கூறுகின்றது. இவ்வாறு செய்வது மனதுக்கு உறுதியில்லாதவர்கள் என்று மனநூல் கூறுகின்றது. அதாவது வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் இவ்வாறு செய்வது அவர்கள் மன ஒருநிலைப் பட்டு நிற்காத தேகாரணம் என்கின்றனர். அதனால் இந்தப் பழக்கத்தை எப்படியும் தவிர்க்க வேண்டும்.

நிர்வாணமாகப் படுத்து தூங்கலாமா?

அறையின் கதவுகள் அடைத்திருந்தாலும் ஆடைகள் களைந்து தூங்குவது முற்காலத்தவர்கள் கண்டனம் செய்து வந்தனர். முக்கியமாக பெண்கள் இதை மிகக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றிருந்தனர். அடைத்திருக்கும் அறையானாலும் கூரையிலோ, வாசலிலோ சிறு துவாரங்கள் இருப்பவை வழியாக கந்தர்வர்கள் வந்து நுழையலாம் என்பதால் இப்படிக் கூறிவந்தனர். படுத்திருக்கும் பெண்கள்,


ஓலைச்சுவடி

முக்கியமாகக் கன்னிப் பெண்கள் கந்தர்வர்கள் தாக்குதலுக்கு ஆளாக வேண்டியது வருமாம். இது வெறும் மூடநம்பிக்கை என்று தள்ளி விட்டு நவீன விஞ்ஞானம் உடைகளில்லாமல் தூங்குவதை தடை செய்கின்றது. இயற்கையில் முக்கியமாக இரவில் உண்டாகும் வேதி மாற்றங்கள் நமது உடலையும் பாதிக்கின்றதாம். ஆடைகளில்லாமல் தூங்கும் போது இதுபோன்ற வேதி மாற்றங்கள் நமது ஜனன இந்திரியங்களைப் பாதிக்கும் என்று மருத்துவத் துறை கூறுகின்றது.

பானையில் அரிசி போடும் போது பேசலாமா?

உணவு தயார் செய்ய அரிசியை அரித்து அடுப்பில் இருக்கும் பானையில் போடும் போது பேசக்கூடாது என்பது விதி. மேலும் இந்த நேரம் சுமார் அரைமணி அக்னி தேவனை தியானித்து அடுப்பில் போடுவதும் உண்டு. அரிசி பானையில்போடும்போது ஐசுவரிய தேவதை வந்து சேருவதுண்டு. என்பதே நம்பிக்கை இந்த நேரம் பேசினால் அர்ப்பணம் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் தேவதை சென்று விடுவாளாம். இதைத் தவிர்ப்பதற்காகவே இந்த தியானமும் மௌனமும் ஆசரிப்பது. அரிசி போடும் போது மனதில் ஹரி, ஹரி, ஹரி என்ற மந்திரம் சொல்வது நன்று. சரி, அரிசி போடும் போது பேசிக் கொண்டிருந்தால், அந்த நபர் வாயில் இருக்கும் அசுத்தம், அணுக்கள் முதலியவை அரிசிக்குள் படியலாமல்லவா? இதைத் தவிர்ப்பதற்க்காக முன்னோர்கள் இந்த ஆசாரத்தை விதித்திருந்தனர்.





ஓலைச்சுவடி

பெண் ஆணுக்கு இடதுபக்கம் ஏன் அமர வேண்டும்?

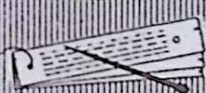
பெண் எப்போதும் ஆணுக்கு இடது பக்கம்

உட்கார வேண்டும் என்பது ஆசாரம். மணப் பந்தலிலும் இடது ப்க்கமே பெண்ணுக்கு விதிக்கப் பட்டுள்ளது. இதற்கு காரணமாகக் கூறுவது பெண்ணின் வலது பாகமாகச் செயல்பட வேண்டியது ஆண் என்றும், ஆணின் இடது பாகம் பெண்ணாகும் என்றுமே. இந்த நம்பிக்கைக்கு பலமளிப்பது இந்துமத தருமத்தில் வலது பக்கம் ஆணும் இடதுபக்கம் பெண்ணும் சேருகின்ற அர்த்தநாரீஸ் வர நம்பிக்கை. இது வெறும் ஒரு நம்பிக்கையாக நிற்கவே நவீன சாஸ்திரம் இதைத் தாங்குகின்றது. ஒவ்வொரு உடலுடைய வலது பாகத்தில் ஆண் ஜீவணுக்களும் இடது பாகத்தில் பெண் அணுக்களும் உள்ளன என்று விஞ்ஞானம் குறிப்பிட்டுள்ளது.

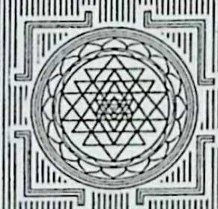
நாய் அழுவது காலனைக் கண்டா?

எப்போதாவது நாய் ஊளையிட்டு அழுவது கேட்டால் பெரியவர்கள் ஏதோ தீங்கு வரும், அல்லது மரணம் வரும் என்று கூறுகிறதைக் கேட்கலாம். காலனைக் கண்டு அவை அழுகின்றன என்று அவர்கள் நம்மை நம்ப வைத்துள்ளனர். மரணதூதனாக காலன் வருவது நம் கண்களுக்குத் தெரியாதென்றும் நாயின் கண்ணுக்குத் தெரியும் என்றும் நம்பியிருந்தனர். இதை முற்றிலும் ஒப்புக் கொள்ள முடியாது என்றாலும், மனிதர் கண்களுக்குத் தெரியாத ஏதாவது காணும் போதுதான் நாய் ஊளையிடுகின்றது என்று இன்றைய ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. மனிதக்கண்களால் காணமுடியாத காலனைக் கண்டு நாய் அழுகின்றது என்றே அவர்கள் உறுதியாகக் கூறுகின்றனர். மனிதனுக்குக் காணமுடியாத சில ஒலி அலைகள் கடந்து செல்லும் போது அவற்றை உணர்ந்து நாய் அழுகின்றது என்பதே நிஜம்.




ஓலைச்சுவடி





நெஞ்சில் கை கட்டித் தூங்கலாமா?

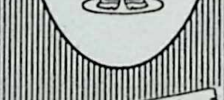
பெரியவர்களில் கூட நெஞ்சில் கைகட்டி உறங்கும் வழக்கம் உள்ள நபர்கள் உள்ளனர். மலர்ந்து படுத்து இருகைகளையும் மாறிடத்தில் சேர்த்துக் கட்டி தூங்கும் பழக்கம் பலரிடமும் உண்டு. ஒரு போதும் இவ்வாறு கட்டி உறங்கக் கூடாது என்று ஆசாரவிதி கூறுகின்றது. ஆனால் பலருக்கும் தூக்கத்தின் சொகுசை அனுபவிக்க மாறில் கைகட்டித் தூங்குவது அவசியமாக இருக்கின்றது. இதனால் ஏதோ தெய்வ தோஷம் வந்து சேரும் என்று ஓர் நம்பிக்கை உண்டு.

ஆனால் இது உடல் நலத்துக்கு அவ்வளவு நன்றல்ல என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளனர். இந்த கைகட்டுதல் இதய அசைவுகளை பாதிக்கும் இருதயத்துக்கு மேல் மிகையான அழுத்தம் ஏற்படும் இதனால் சுவாசத்துக்கு தடை ஏற்படலாம். இப்படி உறங்கும் பலருக்கும் இதய நோய் பாதிப்பு உண்டானதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.



ஆரத்தி எடுப்பதன் பின்னுள்ள இரகசியம் என்ன?

விஞ்ஞானமும் நவீன வாதமும், முற்போக்கு வாதமும் எல்லாம் நம் சமூகத்தில் மிகவும் செல்வாக்கு செலுத்தியிருந்த போதிலும் சில நம்பிக்கைகள் இன்றும் தவிர்க்க முடியாதவையா க நீடித்து நிற்கின்றன. இதில் ஒன்று தான் ஆரத்தி எடுப்பது. தூரத்துப் பயணங்கள் கழிந்து வரும் குடும்பத்தினர், திருமணம் முடிந்து மணமகன் வீட்டுக்கு வரும் தம்பதிகள், மகப்பேறு முடிந்தி-ருக்கும் தாய் முதலியோரைப் பொதுவாக ஆரத்தி எடுப்பதுண்டு.தண்ணீரில் மஞ்சள்



ஓலைச்சுவடி

அரைத்துச் சேர்த்து அதில் சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்க்கின்றனர். மஞ்சளும், சுண்ணாம்பும் கலந்த தண்ணீருக்கு சிவப்பு நிறம் வருகின்றது. இதை ஒரு பரந்த பாத்திரத்தில் எடுத்து அதற்கு இரு பக்கங்களிலும் இரண்டு தீச்சுடர்கள் எழுப்பி சம்பந்தப் பட்ட நபரின் உடலுக்குச் சுற்றும் மூன்று முறை சுற்றி விடுவதையே ஆரத்தி என்று கூறுகின்றோம். மஞ்சள் மற்றும் சுண்ணாம்புக்கு கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் உண்டு என்பதை நாம் கண்டறிந்துள்ளோம். அந்த நபரின் மேல் வந்து சேர்ந்திருக்கும் விஷ அணுக்களை அழிப்பதே ஆரத்தியின் உத்தேசம்.

மணமகளை விளக்கு வழங்கி வரவேற்க வேண்டுமா?

சினிமாவில் மட்டுமல்ல நிஜவாழ்கையிலும் திருமணம் முடிந்து வரும் மணமகளை வீட்டில் பிரவேசிப்பதற்கு முன் ஏற்றிய குத்துவிளக்கைக் கொடுத்து வர வேற்பது வழக்கம். இன்றும் இந்த சடங்கை அனேக வீடுகளில் நிகழ்ந்து வருகின்றது. திருமணம் முடிந்து வந்து சேரும் மணமகளை, மணமகனின் தாய் அல்லது சகோதரி குத்துவிளக்கை வழங்கி அழைத்துக் கொண்டு வருவதுண்டு. இது நம்பிக்கைகளின் பாகமாகவே நிலை நின்று வருகின்றது. தான் லட்சிதேவியின் சின்னமான விளக்குமாக வீட்டுக்குள் பிரவேசிப்பது என்று பெண்ணின் மனதில் தோன்றுவதற்காக இதை ஆசாரித்து வருகின்றனர். ஆனால் மனதார இந்தபுதிய சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தப்படும் மன நிலையை இது போன்ற சடங்குகள் உதவியாயிருக்கும் என்பதை நவீன மனநூல் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. மேலும், மாமியார், நாத்தனார் போர்கள் சக்தி பெற்றிருக்கும் இந்த காலத்தில் நல்லதான ஓர் உறவினை முதலாவதாகவே தொடங்குவதற்கும் இந்த சடங்கு நன்மையாயிருக்கும்.





ஓலைச்சுவடி

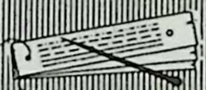
கொதிக்கு ஓதுவது மூடநம்பிக்கை அல்லவா?

கொதிக்கு ஓதுவது என்று ஓர் நம்பிக்கையும் சடங்கும் இன்று நிலை நிற்கின்றது என்று கூறினால் இளம் தலைமுறை எள்ளி நகையாடுவதில் அதிசயம் இல்லை. அஜீரணம், வயிறு பெருக்கம், மலச்சிக்கல், பசியின்மை முதலிய நோயுற்ற நிலைகள் வரும் போது உடனே கொதிக்கு ஓத வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் கூறுவார்கள். இதற்காக பயிற்சி பெற்றவர்கள் இருக்கும் இடங்களும் உண்டு. இதில் பெரும்பான்மை-யானோர் பாட்டிமாராகயிருக்கும். காந்தாரி மிளகாய், உப்பு, புளி என்பவை சேர்த்து வைத்து சில மந்திரங்கள் ஓதின பின் அதை நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்றே பாட்டிமார் கூறுவது. இதன் பலனும் அற்புதமானது. அதைக் கொடுத்து சில மணி நேரத்துக்குள் நோயாளியின் மலச்சிக்கல் நீங்கி மலம் போவதும் அஜீரணம் மாறவும் செய்யும். நோயாளியும் கொதிக்கும் ஓதின மந்திரத்தை புகழுவார். உப்பும், மிளகாயும், புளியும் சேர்ந்து அருந்தும் போது அஜீரணம் மாறும் என்று தெரியாத பாட்டிமார் மந்திரம் ஓதுவதற்கு பலமளித்தனர்.

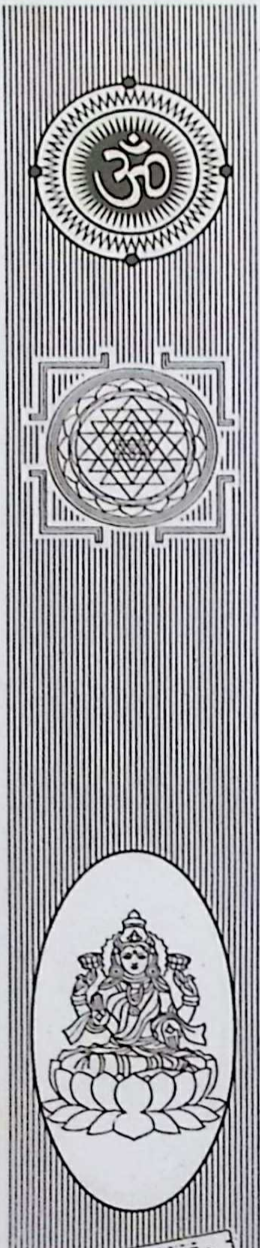
கடுகு தடவினால் கண் பேறு மாறுமா?

உயர்ந்த நிலைகளுக்கு சென்று சேர்வோரை பிறருடைய கண்பாதிக்கும் என்று நம்புகின்றனர். பயணம் முதலியவை முடிந்து வருபவர்கள், கூட்டங்களிலிருந்து வருவோர்கள், உறவிநர் வீடுகளுக்கு சென்று வருபவர்கள், வந்ததும் சிறிது சோர்வுற்றுக் காண்பது இயல்பு. ஆனால் உடன் வீட்டிலுள்ளவர்கள் யாரோ கண்போட்டுவிட்டனர்.என்று கூறி அதற்கான





ஓலைச்சுவடி



சடங்குகளைத் தொடங்குவார்கள். சிறிது கடுகு எடுத்து சம்பந்தப்பட்டவர் தலை முதல் கால் வளரத் தடவி எரியும் அடுப்பில் போடுவார்கள். இது தடவும் போது தடவும் நபரோ தடவப்படும் நபரோ பேசக் கூடாது என்பது விதி.. கடுகு வெந்து வெடித்ததும் அதன் வாசனை வீடெங்கும் பரவும். கண் பேறின் தீமை இந்த வாசனையுடன் போய் விட்டது என்று திருப்தியடைவர். தடவப்பட்ட நபரும் இதை நம்பி புது உற்சாகத்துடன் காணப்படுவார். இது ஒரு வகை மனசிகிட்சை என்பதே உண்மை.

கர்ப்பூரம் கொளுத்துவது பயனளிக்குமா?

பொதுவாகப் பூஜைகளுக்கு கற்பூரம் கொளுத்துச் சுற்றிப் போடுவது வழக்கம். இதையும் மூடநம்பிக்கையாகவே பலரும் கருதி வருகின்றனர் பலரும் இதைப் பூஜையின் பாகமாக இறையருளுக்காகச் செய்வதாகவே கருதுகின்றனர். ஆனால் கற்பூரம், சாம்பிராணி முதலியவை கொளுத்தும் போது அதன் புகை சென்று சேருமிடமெல்லாம் பாசிடிவ் சக்தி பரவுகின்றது. மேலும் சூழ்நிலையிலுள்ள விஷ அணுக்களை அழிக்கவும் இந்த புகைக்கு சக்தியுண்டு. இதனால் இறையருளும் கிடைக்கப் பெறும். இந்த உண்மைகளை அன்றே அறிந்தி-ருந்தனர் நம் முன்னோர்கள்.

பூஜைக்கு இருக்கும் போது ஆவணப்பலகை அவசியமா?

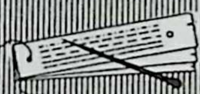
தியானத்துக்கும் பூஜைக்கும் பொதுவாக அமர வேண்டியது ஆவணப்பலகையில் என்று ஒரு விதியுண்டு. பூமியைத் தொடாமல் இருந்து

ஜபித்தால் 'எர்த்திங்' ஆவதைத் தவிர்க்கலாம் என்பதனால் பலகையில் அமர முன்னோர்கள் கூறிவந்தனர். ஆனால் மந்திர சாஸ்திரப்படி கூரான வடிவமுள்ள ஆவணப் பலகையில் அமர வேண்டும் என்று சேர்க்கப்பட்டது பண்டைக் காலத்து ஆவணப்பலகைகளை ஆராய்ந்து பார்தோமானால் கூரானக் கால்களும் வடிவம் காணலாம். அதனால் இதனை கூர்மாசனம் என்று அழைத்திருந்தனர். விஞ்ஞான அடிப்படையில் பார்த்தால் ஆவணப்பலகை மிக அதிகம் பயனளிக்கும் என்று புரிந்து கொள்ளலாம். ஆமணக் கெண்ணை சேர்ந்துய்யகானசகாதி எண்ணை, கிருமி தோஷங்களுக்கு உத்தமம் என்று ஆயுர் வேதம் ஒப்புக் கொள்கின்றது. மேலும் ஆமணக்கின் வேர் ஆஸ்துமா நோய்க்கு நல்ல தென்று கண்டுள்ளனர்.

சாபம் பலிக்குமா?

இந்தக் கேள்வியாரிடமாவது கேட்டால், வெவ்வேறு கருத்துக்கள் வந்து சேரும். புராணத்திலும், சரித்திரத்திலும் சாபபலன்கள் அனுபவிக்க வேண்டியது தான் என்று நாம் கேட்டுள்ளோம். ஒரு நபர் தவறு செய்தால் அவர் முகம் நோக்கி சாபவசனங்கள் ஒருவர் சொன்னால் கேட்கும் நபர் மனதில் உறுதியில்லாத வராயிருந்தால் அந்த சாப வார்த்தைகள் அந்த நபரை மனதார அலட்டிக் கொண்டிருக்கும் என்பது மனநூல் கூறுகின்றது. இது மனதில் இருந்து படிப்படியாக மனதிலிருந்து தவறு செய்தான் குற்ற உணர்ச்சி வளர்ந்து சிறிதளவி - லாகிலும் மனசால் கஷ்டப்பட்டு அதனால் உடல் வேதனையடைந்து துன்பத்துக்குள்ளாய் சாபம் பலிக்குமளவிற்குப் போய்விடுவர்.





ஓலைச்சுவடி

பாகம் இரண்டு

தியான மந்திரங்கள்

தியான மந்திரங்கள்



கல்வியில் சிறந்து விளங்க

குதிரை முகம் கொண்டு, திருமாலின் உருவங்களில் ஒன்றாக விளங்கும் ஹயக்ரீவர் கலைமகளுக்கு குரு.கல்வியில் சிறப்படைய இந்த சுலோகத்தைத் தினமும் காலை, மாலை கூறி வந்தால் கல்வியில் சிறப்படையலாம்.

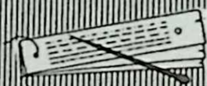
ஹயக்ரீவர் மூல மந்திரம்

"உத்கீத ப்ரண வோத்கீத
ஸர்வ வாகீச்வரேச்வர
ஸர்வ வேத மயோச்ந்த்ய
ஸர்வம் போதய போதய"



ஹயக்ரீவர் காயத்ரீ

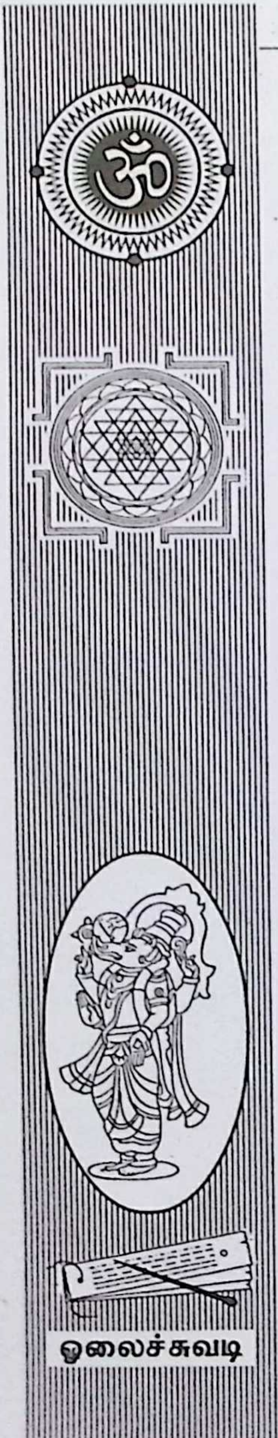
"ஓம் தம் வாகீச்வராய வித்மஹே
ஹயக்ரீவாய தீமஹி
தந்தோ ஹஸெள ப்ரசோதயாத்"



ஓலைச்சுவடி

ஹயக்ரீவர் தியான சுலோகம்

1. ஞானானந்தமயம் தேவம்
நிர்மல ஸ்படிகாக்ருதிம்
ஆதாரம் ஸர்வ வித்யானாம்
ஹயக்ரீவ முபாஸ்மஹே



2. "சங்க சக்ர மஹாமுத்ரா
புஸ்தகாட்யம் சதுர்புஜம் சம்பூர்ணம்
சந்த்ர ஸங்காச ஹயக்ரீவம்உபாஹ்மஹே"

ஸ்ரீ சரஸ்வதி காயத்ரீ

ஓம் வாக் தேவ்யை ச வித்மஹே
விரிஞ்சி ப்ர்ந்யை ச தீமஹி!
தந்நோ வாணீ ப்ரசோதயாத்!!
ஓம் வாக் தேவீச வித்மஹே
ஸர்வ ஸித்தீச தீமஹி
தந்நோ வாணி ப்ரசோதயாத்

சரஸ்வதி த்யானம்

1. ஸரஸ்வதி நமஹ்துப்யம் வரதே காமரூபிணி வித்யாரம்பம் கிரிஷ்யாமி ஸித்திர் பவதுமேஸதா
2. ஸரஸ்வதீம் சுக்லவாஸாம் ஸுதாம்சு ஸமவிக்ரஹாம்
ஸ்படிகாக்ஷஸ்ரஜம் பத்மம் புஸ்தகம் ச சுகம் கரை
3. சதுர்பிர்ததீம் தேவீம் சந்த்ரபிம்ப ஸமானனாம் வல்லபாம் அகிலார்த்தானாம் வல்லகீ வாதனப்ரியாம்
4. பாரதீம் பாவயே தேவீம் பாஷாணாம் அதிதேவதாம்
பாவிதாம் ஹ்ருதயே ஹத்பி பாமினீம் பரமேஷ்புன்
5. சதுர்புஜாம் சந்த்ரவர்ணாம் சதுரானன வல்லபாம்
நமாமி தேவி வாணீத்வாம் ஆச்ரிதார்த்த ப்ரதா யினீம்
6. பாஹி பாஹி ஜகத்வந்த்யே நமஸ்தே பக்தவத்ஸலே

நமஸ்துப்யம் நமஸ்துப்யம் நமஸ்துப்யம்
நமோ நம

7. பாசாங்குச தரா வாணீ வீணாபுஸ்தக தாரிணீ
மம வக்ரே வஸேந்நித்யம் ஸந்துஷ்டா
ஸர்வதா சிவா

8. சதுர்தசஸு வித்யாஸு ராதே யா ஸரஸ்வதீ
ஸாதேவி க்ருபயாயுக்தா ஜிஹ்வாஸித்திம்
கரோதுமே

9. பாஹிமாம் பாவனே தேவி ரக்ஷ ராக்ஷஸநாசினி
அவ மாம் அம்புஜாவாஸே த்ராஹிமாம்
துஹினப்ரபே

10. தேஹி தேவி கலாதாக்ஷ்யம் வாணி
வாக்படுதாம் திச
ஸரஸ்வதி ஸுதான் ரக்ஷ கலே பாலயமே
குலம்

சகல தேவதா ஸ்ரீ காயத்ரீ மந்திரங்கள்

1. ஸ்ரீ கணபதி

ஓம்
தத்புருஷாள வித்மஹே
வக்ர-துண்டாய தீமஹி
தந்நோ தந்தி ப்ரசோதயாத்.

2. ஸ்ரீ சுப்ரமண்யர்

ஓம்
தத்புருஷாய வித்மஹே
மஹாசே நாய தீமஹி
தந்நோ ஷண்முக ப்ரசோதயாத்.




ஓலைச்சுவடி

3. ஸ்ரீ ருத்தர் (சிவன்)

ஓம்
தத்புருஷாய வித்மஹே
மஹா தேவாய தீமஹி
தந்நோ ருத்ர ப்ரசோதயாத்

4. ஸ்ரீ லெட்சுமி

ஓம்
மஹாலக்ஷ்ம்யை ச வித்மஹே
விஷ்ணு பத்ந்யை ச தீமஹி
தந்நோ லக்ஷ்மீ ப்ரசோதயாத்.

5. ஸ்ரீ துர்க்கா

ஓம்
காத்யாய நாய வித்மஹே
கன்யகுமாரி தீமஹி
தந்நோ துர்கி ப்ரசோதயாத்.

6. ஸ்ரீ சரஹ்வதி

ஓம்
வாக்தேவ்யைச வித்மஹே
விரிஞ்சி பத்ந்யைச தீமஹி
தந்நோ வாணி ப்ரசோதயாத்.

7. ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

ஓம்
தாமோதராய வித்மஹே
ருக்மணி வல்லபாய தீமஹி
தந்நோ க்ருஷ்ண ப்ரசோதயாத்.

8. ஸ்ரீ ராமர்

ஓம்
தாசரதாய வித்மஹே
சீதா வல்லபாய தீமஹி
தந்நோ ராம ப்ரசோதயாத்

9. ஸ்ரீ மகா விஷ்ணு

ஓம்
நாராயணாய வித்மஹே
வாசுதேவாயதீமஹி
தந்நோ விஷ்ணு ப்ரசோதயாத்.

10. நரசிம்மர்

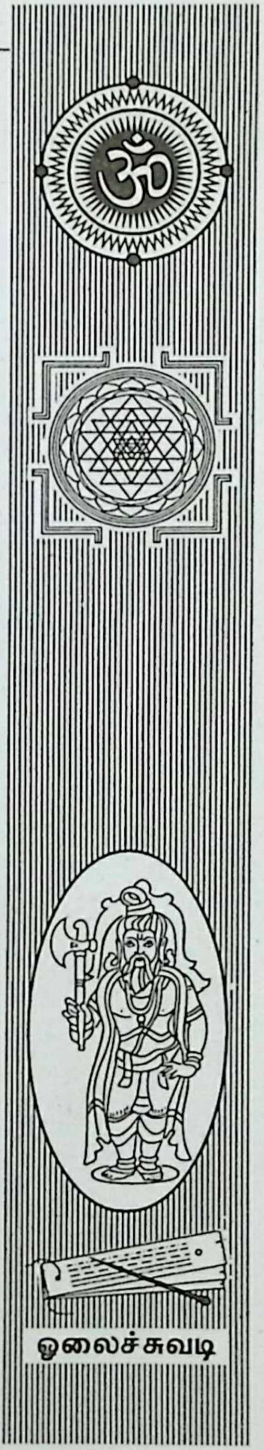
ஓம்
வஜ்ர நாகாய வித்மஹே
தீஷ்ண தம்ஷ்டராய தீமஹி
தந்நோ நரசிம் ஹ ப்ரசோதயாத்.

11. ஸ்ரீ சாஸ்தா

ஓம்
பூத நாதாய வித்மஹே
பவ நந்தனாய தீமஹி
தந்நோ சாஸ்தா ப்ரசோதயாத்.

12. ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர்

ஓம்
சஹஸ்ய சீர்ஷாய வித்மஹே
விஷ்ணு தல்பாய தீமஹி
தந்நோ நாக ப்ரசோதயாத்.



13. ஸ்ரீ லட்சுமி ஹயக்ரீவர்

ஓம்
வாகீச்வராய வித்மஹே
ஹயக் ரீவாய தீமஹி
தந்நோ ஹம்ஹ ப்ரசோதயாத்.

14. விஜயா

ஓம்
விஜயா தேவ்யை வித்மஹே
மஹா நித்யாயை தீமஹி
தந்நோ தேவி ப்ரசோதயாத்.

15. ஸ்ரீ நிவாசர்

ஓம்
நிரஞ்ஜநாய வித்மஹே
நிராபாசாய தீமஹி
தந்நோ ஸ்ரீ நிவாச ப்ரசோதயாத்.

16. ஸ்ரீ ஹம்ஸாவதாரம்

ஓம்
ஹம்ஸ ஹம்ஸாய வித்மஹே
பரம ஹம்சாய தீமஹி
தந்நோ ஹம்ச ப்ரசோதயாத்

17. ஸ்ரீ சண்டேஹ்வரர்

ஓம்
சண்ட சண்டாயை வித்மஹே
சண்டேஸ்வராயை தீமஹி
தந்நோ சண்ட ப்ரசோதயாத்.





ஓலைச்சுவடி

18. சுதர்சனர்

ஓம்
சுதர்சநாய வித்மஹே
மகாஜ்வாலாய தீமஹி
தந்நோ சக்ர ப்ரசோதயாத்.

19. விஷ்வக்சேனர்

ஓம்
விஷ்வக்சே நாய வித்மஹே
வேத்ர ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ விஷ்வக்சேந ப்ரசோதயாத்.

20. கருடன்

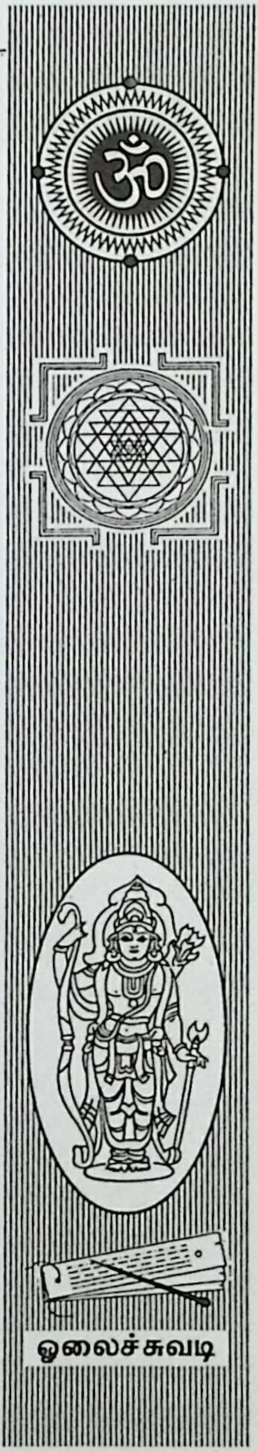
ஓம்
தத்புருஷாய வித்மஹே
சுவர்ண பட்சாய தீமஹி
தந்நோ கருட ப்ரசோதயாத்.

21. நந்திச்வரர்

ஓம்
தத்புருஷாய வித்மஹே
சக்ர துண்டாய தீமஹி
தந்நோ நந்தி ப்ரசோதயாத்.

22. ஸ்ரீ பிரம்மா

ஓம்
வேதார் மனாஹாய வித்மஹே
ஹிரண்ய கர்ப்பாய தீமஹி
தந்நோ ப்ரம்ம ப்ரசோதயாத்.



23. தட்சிணாமூர்த்தி

ஓம்
தட்சிணாமூர்த்தயே வித்மஹே
த்யாநஸ்த்தாய தீமஹி
தந்நோதீச ப்ரசோதயாத்.

24. சரபேஸ்வரர்

ஓம்
சாலுவே சாய வித்மஹே
'பட்சி ராஜாய தீமஹி
தந்நோ சரப : ப்ரசோதயாத்.

25. ஸ்ரீ காளி

ஓம்
காளி காடிய வித்மஹே
ச்மசான வாசின்யை தீமஹி
தந்நோ அகோர ப்ரசோதயாத்.

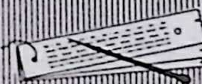
26. சூரியன்

ஓம்
அச்வத்வஜாய வித்மஹே
ஹேம ரூபாய தீமஹி
தந்நோ சோம ப்ரசோதயாத்

27. அங்காரகன்

ஓம்
வீரத்வஜாய வித்மஹே
விக்ந ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ பௌம ப்ரசோதயாத்.





ஓலைச்சுவடி

28. புதன்

ஓம்
கஜத் வஜாய வித்மஹே
சுக ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ புத ப்ரசோதயாத்.

29. குரு

ஓம்
வருஷபத் வஜாய வித்மஹே
க்ருணி ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ குரு ப்ரசோதயாத்.

30. சுக்கிரன்

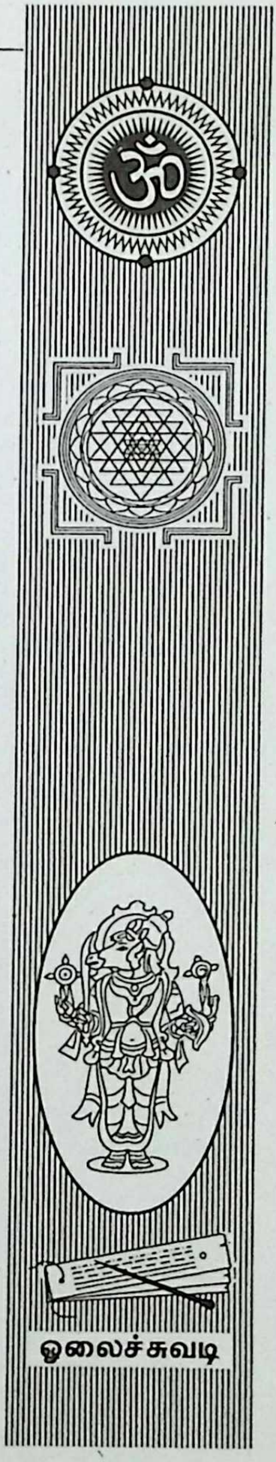
ஓம்
அச்வத் வஜாய வித்மஹே
தநுர் ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ சுக்ர ப்ரசோதயாத்.

31. சனீஸ்வரர்

ஓம்
காகத் வஜாய வித்மஹே
கட்க ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ மந்த ப்ரசோதயாத்.

32. ராகு

ஓம்
நாகத் வஜாய வித்மஹே
பத்ம ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ ராகு ப்ரசோதயாத்.



33. கேது

ஓம்
அச்வத் வஜாய வித்மஹே
சூல ஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ கேது ப்ரசோதயாத்

34. வாஸ்துபகவான்

ஓம்
தத்புருஷாய வித்மஹே
யோக மூர்த்யாய் தீமஹி
தந்நோ வாஸ்துதேவ மூர்த்திப் ப்ரசோதயாத்.

35. ஸ்ரீ ஸ்வர்ணாகர்ஷண பைரவர்

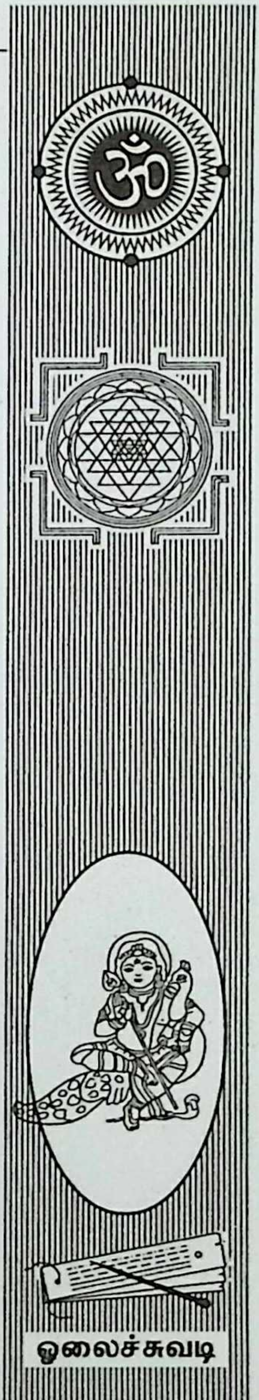
ஓம்
பைரவாய வித்மஹே
ஹரிஹரப்ரம் ஹாத்மகாய தீமஹி
தந்நோ ஸ்வர்ணா கர்ஷண பைரவ ப்ரசோதயாத்

தினசரி மந்திரங்கள்

காலையில் எழுந்ததும் சொல்ல வேண்டியவை

1. கராக்ரே வஸதே லக்ஷ்மீ கரமத்யே ஸரஸ்வதீஸ
   கரமூலே து கௌரீ ஸ்யாத் ப்ரபாதே கரதர்சனம்ஸஸ

2. ஸமுத்ரவஸனே தேவீ ப்ர்வதஸ்தன மண்டிதேஸ
விஷ்ணுபத்னி நமஸ்துப்யம் பாதஸ்பர்சம்
க்ஷமஸ்வமேஸஸ
3. அஹல்யா திரௌபதீ ஸீதா தாரா
மந்தோதகீ ததாஸஸ
பஞ்ச கன்யர் ஸமரேந்நித்யம்
மஹாபாதகநாசனம்ஸஸ
4. புண்யச்லோகோ நலோ ராஜா
புண்யச்லோகோ யுதிஷ்டிர
புண்யச்லோகா ச வைதேஹீ
புண்யச்லோகோ ஜனார்தன்ஸஸ
5. கார்கோடகஸ்ய நாகஸ்ய தமயந்த்யா
நளஸ்ய சஸ
ருதுபர்ணஸ்ய ராஜர்ஷே கீர்த்தனம் கலி
நாசனம்ஸஸ
6. அச்வத்தாமா பலிர்வ்யாஸ் ஹனூான் ச
விபீசண்ஸ
க்ருப் பரசுராமஸ்ச்ச ஸப்தைதே
சிரஜீவின்ஸஸ
7. ப்ரம்மா முராரி ஸ்திரிபுராந்தகச்ச
பானுச்சசீ பூமிஸுகேதவ்
குர்வந்து ஸர்வே மம ஸுப்ரபாதம்ஸஸ
8. ப்ருகுர்வஸிஷ்ட் க்ரதுரங்கிராச்ச
மனு் புலஸ்த்ய் புலஹச்ச கௌதம் ஸ
ரைப்யோ மரீசி ச்யவனோத தக்ஷ
குர்வந்து ஸர்வே மம ஸுப்ரபாதம்ஸஸ
9. ஸனத்குமாரச்ச ஸனந்தனச்ச
ஸனாதனோப்யாஸுரிஸிம்ஹலௌசஸ
ஸப்தஸ்வராஸ்ஸப்த ரஸாதலானி
குர்வந்து ஸர்வே மம ஸுப்ரபாதம்ஸஸ
10. ஸப்தார்ணவர் ஸப்தகுலாசலச்ச
ஸப்தர்ஷயோ த்வீபவனானி ஸப்தஸ
பூராதிலோகர் புவானானி ஸப்த
குர்வந்து ஸர்வே மம ஸுப்ரபாதம்ஸஸ


ஓலைச்சுவடி

11. ப்ருத்வீ ஸகந்தா ஸரஸாஸ்தா
ஸ்ப்ர்சச்ச வாயூர்ஜ்வலிதம்ச தேஜ்ஸ
நபஸ்ஸசப்தம் மஹாதாஸஹைவ
குர்வந்து ஸர்வே மம ஸுப்ரபாதம்ஸஸ

12. குருர்ப்ரஹ்மா குருர்விஷ்ணு குருர்தேவா மஹேச்வரஸ
குரு ஸாக்ஷாத் பரம் ப்ரஹம் தஸ்மை ஸ்ரீகுரவே நமஸஸ

குளியல் ஆரம்பிக்கும் போது சொல்ல வேண்டியது

13. அதிக்ரூர மஹாகாய கல்பாந்ததஹனோர்பஸ
பைரவாய நமஸ்துப்யம் அனுக்ஞாம் தாதுமர்ஹஸி

14. கங்கே யமுனே சைவ கோதாவரி ஸரஸ்வதிஸ
நர்மதே ஸிந்து காவேரி ஜலேஸ்மின் ஸன்னிதிம் குருஸ

15. கங்கா கங்கேதி யோ ப்ருயாத்
யோஜானானாம் சதைரபி ஸ
முச்யதே ஸர்வபாபேப்ய் விஷ்ணுலோகம் ஸ கச்சதிஸஸ

சாப்பிடும்போது சொல்ல வேண்டியது

16. அன்னபூர்ணே ஸதாபூர்ணே
சங்கரப்ராணவல்லபேஸ
ஞானவைராக்ய ஸித்யர்த்தம் பிக்ஷாம் தேஹி ச பார்வதிஸஸ

17. அஹம் வைச்வானரோ பூத்வா ப்ராணினாம் தேஹமாச்ரித் ஸ
ப்ராணாபான ஸமாயுக்த் பசாம்யன்னம்

சதுர்விதம்ஸஸ
பக்ஷாம் தேஹி க்ருபாவலம்பனகரீ
மாதான்னபூர்ணேச்வரீஸ

வீட்டிலிருந்து வெளியே போகும் போது சொல்ல வேண்டியது ஸ்துதி

18. வனமாலீ கதீ சார்ங்கீ சங்கீ சக்ரீ ச
நந்நகீஸ
ஸ்ரீமான் நாராயணோ விஷ்ணு் வாஸுதேவா
பிரக்ஷதுஸஸ

படுக்கும்போது சொல்ல வேண்டியது

19. அகஸ்திர் மாதவச்சைவ முசுகுந்தே
மஹாபல்ஸ
கபிலோ முனிரஸ்திக் பஞ்சைதே
ஸுகசாயின்ஸஸ
20. அச்யுதம் கேசவம் விஷ்ணும் ஹரிம்
ஸோமம் ஜனார்தனம்ஸ
ஹம்சம் நாராயணம் க்ருஷ்ணம் ஜபேத்
துஸ்வப்ன சாந்தயேஸஸ
21. ப்ரம்மாணம் சங்கரம் விஷ்ணும் யமம் ராமம்
தனும் பலிம்ஸ
ஸப்தைதான் ய் ஸ்ம்ரேந் நித்யம்
துஸ்வப்னஸ்தஸ்ய நச்யதிஸஸ

பாகம் மூன்று

குறிப்பீடுகள்



குறிப்பீடுகள்

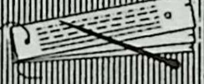
பாரதிய விசுவாசத் தொகுப்பில் பலதும் அடையாளங்கள் அல்லது பிம்பங்களாகவே காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு அடையாளக் குறிப்புக்கும் விரிவான விளக்கங்கள் ஆசாரியர் அளித்துள்ளனர்.



ஓம்காரம்

இருளிலிருந்து பிரகாசத்துக்கு உயர்த்து - வதன் அடையாளக் குறிப்பாகவே ஓம் காரத்தைக் கருதி வந்தனர். இந்து மதத்தத்துவங்களின் ஆதாரமான பிரம்மத்தின் தெளிவின் கண்ணோ- ட்டமான உருவமாம் இது. ஓம் காரம் உச்சரிக்கும் போதே அந்தச்சின்னம் மனதில் உதிக்கும். இந்து மத கண்ணோட்டத்துக்கு மேல், சீக்கிய, புத்த, ஜைன மதங்களிலும் ஓம்காரத்தை இதே அர்த்த- த்தில் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். ஓம் காரத்தின் பொருள் கோணங்களை விரிவாக ஆசாரியர் விவரித்துள் ளனர் என்றாலும் களங்கமற்ற இறை பஜனம் என்பதே ஜெபத்தின் சாரம். ஒழுங்காக ஓம் காரம் ஜெபிக்கும் நபர் தன்னில் இயல்பாக இருக்கும் மிருகத்தன்மையை அகற்றி வாழ்க்கை வெற்றியில் வந்து சேருவார். 'அ' 'உ' 'ம' என்ற மூன்று எழுத்துக்களின் சேர்க்கையே ஓம் காரம் என்பது. இதில் அடங்கியிருக்கும் ஒவ்வொரு எழுத்திலும் தனிப்பட்ட பொருள் அடங்கியுள்ளது. 'அ' என்பது ஆதியையும், 'உ' என்பது உயர்வை- யும் 'ம' என்பது மிதி (அளவு) யையும் குறிப்பி- டுகின்றன. அதனால் ஓம் காரத்தை படைப்பு





ஓலைச்சுவடி

நிலைகளின் பிரதிநிதிக்கும் சக்தியாக சிறப்பித்துள்ளனர். புண்ணிய புராண நூல்களும், ஆசாரியர்களும் ஓம்காரத்தை விவரித்துள்ளனர். அவற்றில் வேதங்கள், உபநிஷதங்கள், பகவத்கீதை முதலியவை உட்படும். நிரந்தரமான ஓம்கார ஜெபத்தால் தேவேந்திரன் அசுரர்களின் தீய சக்தியை எதிர்க்கொண்ட கதைகள் அதர்வேதத்தில் காணலாம். பிரம்மத்தை அறிய ஓம் உபயோகிக்கலாம் என்று யஜுர் வேதம் கூறுகின்றது. கடோபனிஷத் ஓம் காரத்தை பரப்ரம்மமாக சிறப்பிக்கின்றது. ஓம்காரதியானம் பரமாத்மாவுடன் ஆத்தும ஐக்கியம் பெற உதவும் என்று முண்டகோபனிஷத் போதிக்கின்றது. பகவத்கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் தன்னை ஓசைகளில் ஓம்காரமாகவே குறிப்பிட்டுள்ளதைக் காணலாம். யோகசூத்திரத்தில் பதஞ்சலி மகரிஷி ஓம்கார ஒலியை இவ்வாறு சிறப்பிக்கின்றார். ஓம்கார ஒலியை இறையடையாளமாகக் கொண்டு தொடர்ச்சியாக ஓம்கார ஜெபமும் தியானமும் செய்யும் ஒரு நபருக்கு சமாதியடைய இயலும் என்கின்றார். நவீன யுகத்திலும் சுவாமி விவேகானந்தர், அரவிந்தரமண மகரிஷிமார் முதலிய அனேகம் மேதைகள் ஓம்காரத்தின் சிறப்புக்களை குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆரம்பமும் முடிவும் இல்லாத ஓம்காரத்தை மேல்நாட்டினர் அங்கீகரிக்கத் தயாராக இருக்கும் காலத்தில் அறிவு குன்றிய அனேகம் பாரத மக்கள் இப்போதும் இதை மதச்சின்னமாகவே கருதுகின்றனர். ஆனால் ஓம்காரம் எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமானது என்ற உண்மை அவர்களுக்குத் தெரியாமல் போனது. ஓம்கார ஜெபத்தாலும், தியானத்தாலும் போர்களே நடத்தி வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருப்பவர்களை இந்த சைபர் யுகத்திலும் காணலாம் என்பதே நிஜம். இறைவனும் ஓம்காரமும் ஒன்றுதான் என்பதே கண்டறிவு.





ஓலைச்சுவடி

கோயில்



கோயில் என்பது மனித உடலை பிரதிநிதிகரிக்கின்றது என்பதே நம்பிக்கை. பரமாத்துமாவும் ஜீவாத்துமாவும் ஒன்று சேரும் கோயில் எதுவென்று கேட்கும் போது அது மனித உடல் என்பதே பதில். கோயில்கள் உருவமைப்பதும் இந்த விசுவாசத்தின் அடிப்படையிலாகும். ஒரு மனிதனின் பௌதிக உடலும், நுண்ணுடலும் சேர்ந்துள்ள முறையிலாகும் கோயில் நிர்மாணம் செய்வது. அனுமயகோசம், பிராணமயகோசம், மனோமயகோசம், விஞ்ஞானமயகோசம், ஆனந்தமயகோசம் என்ற மனித உடலின் பஞ்ச கோசங்களையும்கோயில் குறிப்புணர்த்துகின்றது. ஸ்ரீகோயிலை தேவரின் சிரசாகவே குறிப்பிடுகின்றனர் இங்கே ஷடாதார விதிப்படி பிரதிஷ்டை செய்துள்ள விக்கிரகம் தேவரின் நுண்ணுடலாகும் ஸ்ரீ கோயிலுக்குச் சுற்றும் அமைந்துள்ள பலிக்கற்கள் வரையுள்ள வலம் செய்யும் வழி தேவரின் முகத்தைக் குறிப்பிடுகின்றது. திசைபாலகர் மனதின் எல்லை தேவதைகள் என்று கருதியுள்ளனர். ஸ்ரீ கோயிலின் முன்பக்கம் அமைந்திருக்கும் முக மண்டபம் தேவரின் கழுத்தாம். நாற்கோயில் கை கால்களின் இடத்தில் அமைகின்றது. இதற்கு வெளியிலுள்ள வலம் வரும் வழி தேவரின் வயிறு என்று கருதப்படுகின்றது. கொடி மரம் முதுகெலும்பாகும். வெளிச்சுவர்கள் தேவருடைய முட்டுகளும் கணுக்கால்களுமாகும். கோபுரத்தை பாதமாகக் கருதி வருகின்றனர்.





காளை



ஓலைச்சுவடி

சிவன்கோயில்களில் முன்பாகத்தில் காளை இருப்பதைக் காணலாம். இது பரமசிவனுடைய வாகனம் காளை ஆனதால் அங்கு

பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டிருக்கின்றது என்றே பலரும் நினைத்துள்ளனர். அதுவும் சரிதான். ஆனால் தருமத்தின் பிரதி உருவமாகவே காளை பூஜிக்கப்படுகின்றது. நமது புராண இதிகாசங்களை ஆராய்ந்து பார்த்தால் தருமத்தின் குறிப்பீடாக விளங்குவதைக் காணலாம். காளையை பரமசிவன் தன் வாகனமாக்கியதும் இதனாலாயிருக்கலாம். தருமம் என்பதன் பொருள் நிலையானது என்பதாகும். அதாவது நூற்றாண்டுகளாக வேளாண்மை நிலை நின்றது காளையின் தருமத்தில் என்பது உட்கருத்து. காளையை வளர்த்து பராமரித்து வணங்கி நன்மையுள்ளவர்களாக மாறுகின்றனர்.

கோமாதா

சக்தி ஆராதனையாகவும் அதன் குறிப்பீடாகவுமாகும் பசுவைக் கருதிவருவது. அதனால் முற்றிலும் தாயின் இடமளித்து, கோமாதா என்று பசுவை அழைக்க பாரதக் கலாச்சாரம் நம்மை தூண்டுகின்றது. ஆதிகாலம் முதலே பசுவை ஓர் புனித விலங்காகவே கருதிவந்துள்ளோம். பசுவின் பூர்விகத்தைப் பற்றிய கதைகள் சிறுவர்களுக்கும் தெரிந்ததே. பாற்கடலைக் கடைந்த போது கடலிலிருந்து உயர்ந்து வந்த காமதேனு, ஸ்ரீகிருஷ்ணன் தன் மேனியிலிருந்து உருவான காமதேனு, என்ற வெவ்வேறு கதைகள் நாம் கேட்டுவந்தோம். எல்லா தேவர்களும் கோமாதாவின் உடலில் வசிப்பதாகவே நம்பி வருகின்றோம். விசுவாசங்களை யாராவது விவாதிக்க முன் வந்தாலும் பசு ஓர் சக்தியின் ஒழுக்கு என்பதில் சந்தேகமிருக்காது. பசுதானம் மகிமையுள்ளதாகக் கருதுவதால் பசுக் கொலை பெரும் பாவம் என்றும் நம்புகின்றனர். பசு பால் மட்டுமல்ல வேளாண்மைக்கு இன்றியமையாத சாணமும் அளிக்கின்றது. மேலும் பால், தயிர், நெய், பசுவின்சிறுநீர், சாணம்





ஓலைச்சுவடி

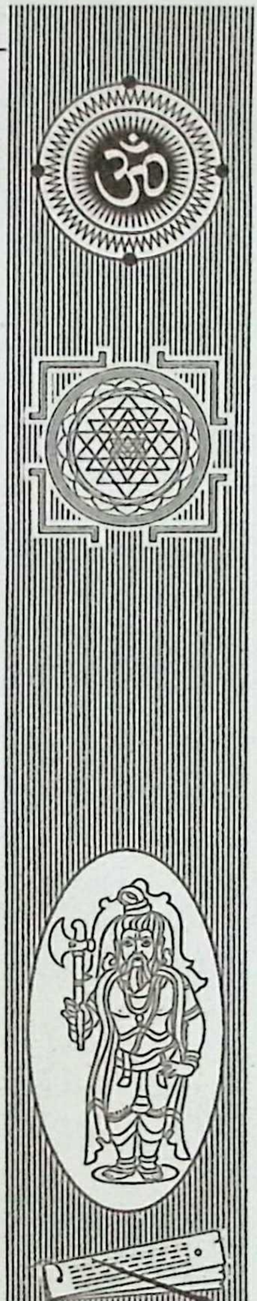
என்பவை குறிப்பிட்ட வீதத்தில் கலந்தால் பஞ்சகாவியம் உண்டாக்கலாம். இது, சுத்திகரிக்க மிக அவசியமானதாம். ஆயுர் வேதத்தில் பல மருந்துகட்கும் பால் மற்றும் பாலிலிருந்து உற்பத்தியானவை சேர்ப்பதுண்டு.

ஆலமரம்

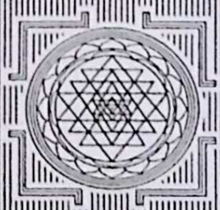
நிலையானவற்றின் குறிப்பீடாக ஆலமரம் கருதப்படுகின்றது. மரங்களில் தேவ விருட்சம் என சிறப்பிக்கப் படுகின்ற ஆலமரத்தை, பரிசுத்தமாகவும் உத்தமமாகவும் கருதிவருகின்றோம். வேர்கள் மேலே இறைவனிலும் கிளைகள் கீழே பூமியிலும் நிலைத்திருக்கின்ற இம்மரத்தின் கீழ் தேவதைகள் குடி கொள்வதாக இந்துமதம் விசுவாசம் கொள்கின்றது. இம்மரம் இலைகள், காம்புகள் முதலியவற்றின் தனிப்பட்ட உருவமைப்பின் காரணமாக எப்போதும் வாயுவை அசைவுறச்செய்து கொண்டிருக்கின்றது. இதனால் கார்பன் இழுக்கப்பட்டு ஆக்சிஜன் வெளியேற்றப்படுகின்றது. குழந்தைச் செல்வம் பெற்றுக் கொள்ளாத பெண்கள் நற்சந்ததிகளைப் பெறுவதற்றுவேண்டி இம்மரத்தை ஆராதிப்பதும் வலம் வருவதும் வழக்கம்.

ஸ்ரீசக்ரம்

பராசக்தியின் குறிப்பீடாகக் கருதி வருவதேயாகும் ஸ்ரீசக்கரம். இது மிக மேன்மை பொருந்தியதாகவே நம்பி வருகின்றோம். அன்பு, தாய்மை, பாசம், சக்தி என்பவற்றின் உருவமாகக் கருதி வரும் பராசக்தி, ஆராதிப்பவரைக் கைவிடுவதில்லை என்பது பக்த்களின் விசுவாசம். இங்கே. தந்தையாக சிவ பெருமானைக் காணும் போது தாயாகப் பார்வதி தேவியைக் காண



ஓலைச்சுவடி

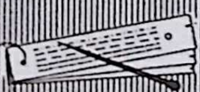


வேண்டும். அதனால் ஸ்ரீ சக்கரம் பார்வதியின் லலிதா சொரூபபமாகவே கருதுகின்றோம். ஜியாமிதிய வடிவமைப்பிலான கோடுகள் மற்றும் கோண்கள் இச்சக்கரத்தில் காணப்படுகின்றன. ஆனால் சாஸ்திரப்படி, நடுவில் புள்ளியும், முக்கோணம், எண்கோணம். அந்தர்தசாரம், பகிர்தசாரம், சதுரதசாரம், எண்பாகம், பதினாறு பாகம், வட்டக்கோணப்பகுதி, சதுரவடிவம் என்பவை உட்படுத்தி அமைக்கப்பட்டதே ஸ்ரீசக்கரம். நடுவில் புள்ளிக்குப்பின் மேல்நோக்கி நான்கு, கீழ்நோக்கி ஐந்து முக்கோணங்களை ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது நாற்பத்திமூன்று முக்கோணங்களைக் காணலாம். இதைச்சுற்றி எட்டும் பதினாறும் தாமரை இதழ்களுள்ள இரண்டு சக்கரமும் அவற்றைச் சுற்றி மூன்று வட்டங்களும் நான்குபக்கமும் திறக்கின்ற தூபுரங்கள் கொண்ட சதுர வடிவமும் அடங்கியதே ஸ்ரீ சக்கரம். தங்கம், வெள்ளி, செம்பு என்பவையிலும் பஞ்சலோகத்திலும் ஸ்ரீ சக்கரம் வரைந்தெடுப்பதுண்டு.

கஜம்



பிரபஞ்சத்தின் தோற்றத்தையும் வருகையையும் குறிப்பது கஜம் அல்லது யானை. கஜம் என்பது சமஸ்கிருதப்பெயர். அதிவலிமையாகும் இந்த விலங்கின் சிறப்பு. முதற்பூஜைக்கு உகந்தவராகக் கருதப்படும் பிள்ளையாருக்கு யானைமுகம் இருப்பதாகக் கருதப்படுவது இதனாலேயாகும். அரச கம்பீரமுள்ளதும், பெருமையை பலத்த குரலில் ஓதுகின்றதுமான யானை புராண இதிகாசங்களில் வெகுவாக வருணிக்கப்பட்டுள்ளது.



ஓலைச்சுவடி

திலகம்

பாதுகாப்பின் சின்னமாகவே திலகம்

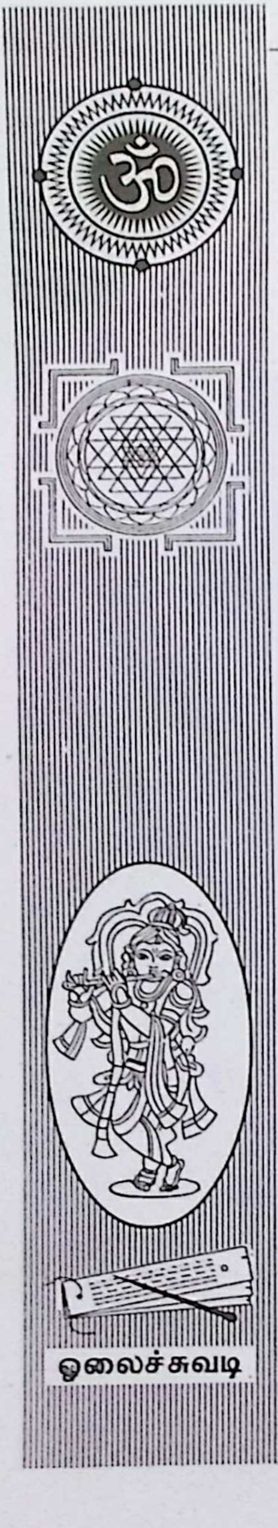
அணிவது. பொட்டு வைப்பது என்பதே இதன் மறுபெயர். உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களில் பொட்டுவைப்பதுண்டானாலும், பொதுவாக நெற்றியில் அணிவதே திலகம் என்று சிறப்பித்து வருகின்றோம். திருநீர், குங்குமம், களபம், கோபிச்சந்தனம் என்ற பிருந்தாவனத்திலுள்ள மண்,என்பவை திலகம் அணிய உபயோகிப்ப-துண்டு. அழகுக்காகவே பொட்டு வைக்கின்றனர் என்றாலும் அது ஒருவகை பாதுகாப்பாகும். அந்தந்த இஷ்ட தேவதைகளுடைய சின்னம் அணிந்து உபாசனை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பது விதி. இதைத் திலக விதி என்றழைக்கின்றனர். வாக்குறுதி, உண்மை, தூய்மை, மந்திர ஜெபம், யாகம், ஹோமம், புனிதப் பயணம், மாலைக் கருமம், தேவதரிசனம், பூஜை இவை திலகம் அணியாமல் செய்வது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. அப்படிச் செய்பவர்கள், விபத்து, நோய், அகால மரணம், என்பவைக்கு ஆளாக வேண்டியதாகும் என்று விசுவாசிக்கின்றனர். நெற்றியில் அல்லாமல் கழுத்திலும், மார்பிலும், கொப்பூழிலும், பின்னாலும், இடவலப்பக்கங்களிலும், இட வல காதுகளிலும், தலையிலும், பின் கழுத்திலும் பொட்டுவைப்பதுண்டு. ஒவ்வொரு விரல்களால் பொட்டுவைக்கும் போதும் குறிப்பிட்ட பலன் கிடைப்பதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மோதிர விரல் சாந்தியும், நடுவிரல் நீடித்த ஆயுளும், பெருவிரல் படைப்பும், ஆள்க் காட்டி விரல் மோட்ச காரணமும் ஆகும் என்பதே கணக்கு. ஆனால் சுண்டு விரல் மற்றும் நகத்தால் பொட்டுவைப்பது தடை செய்யப் பட்டுள்ளது.

நாமம்

தமிழ் நாட்டில் வைகுண்ட சுவாமியின் பக்தர்கள் நெற்றியில் கீழிருந்து மேல் நோக்கி அணியும் திலகத்தை நாமம் என்று அழைக்கின்றோம். மேலும் இந்து மத விசுவாசத்தில் ஒதுக்கியிருக்கும் பல



ஓலைச்சுவடி



கிளைகளில் சார்ந்தவர்களும் நாமம் இடுக்கின்றனர் இதை ஊர்த்துவபுண்ட்ரம் என்றும் கூறுகின்றனர். இதன் விரிவான விளக்கம் எங்கும் வரையப்பட்டு காணவில்லை என்றாலும் உணர்வின் அடையாளமாகவே நாமத்தைக் கருதி வருகின்றனர். கோயில் வளாகத்தில் வைத்து நாமம் அணியும் போது பக்தருக்கு உயர்வு கிடைக்கும் என்பதே விசுவாசம். ஆத்மீகமாக ஊர்த்துவ மதம் ஏற்றுக்கொள்ள பக்தருக்கு இது தகுதியளிக்கின்றது. திருநீர், சந்தனம், குங்குமம் முதலியவை நாமமிடப் பயன் படுத்தலாம் என்றாலும் ஊர்த்துவபுண்ட்ரம் என்பது, வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் நிற களிமண்ணால் வெளி-வரைகளும் சிவந்த மண்ணால் நடுவிலும் வரைவதே. இதன் இருபக்கங்களிலும் உள்ள வரைகள் நரம்புகளையும் நடுவிலுள்ள சிவந்த வரை நுண்ணுணர்வையும் குறிப்பிடுகின்றன.

லிங்கம்

லிங்கம் என்பது இறைவனையே குறிப்பிடு-கின்றதாகும். ஆனாலும் சிவ லிங்கமே எவர் முன்னிலும் விளங்கிவரும் பிம்பம். சிவலிங்கத்தை இனவிருத்தியின் அடையாளமாக சிலர் கருதுகி-ன்றனர். வெளித் தோற்ற அடிப்படையில் எதையும் நம்பும் மூடர்கள் இவர்கள். சிருஷ்டியின் காரண-மான பெற்றோர்கள் உறவைக் குறிப்பிடுவதாக இதைக் காண்பதில் தவறில்லை. எதிலிருந்து பிரபஞ்சம் உருவானதோ, எதில் அது கலந்திருக்-கின்றதோ அதுவே லிங்கம் எனக் கூறப்படுவது. இப்படிப் பார்க்கும் போது சிருஷ்டி நிலைகளு-க்குக் காரணமான இறைவனையே சிவலிங்கம் குறிப்பிடுகின்றது என்ற விசுவாசம் புலப்படும் சிவலிங்க பூஜையும் தியானமும் நம் நாட்டில் அனேகம் பேர் செய்வதுண்டு. சில பிரதேசங்களில் சைவவைஷ்வை வேறுபாடுகளுடன் தியானமும் பூஜைகளும் செய்து வருகின்றனர் என்றாலும்

பொதுவாக இந்த வேறுபாடுகள் வெளிப்பட வில்லை.

குவளை இலை

குவளை இலையை அலௌள கீதத்தின் சின்னமாகக் கருதுகின்றனா். மூன்று இலைகளுடன் நிற்பதால் குவளை முக்கண்ணனான சிவனின் குறிப்பீடாகக் காணும் ஒரு நம்பிக்கையும் உண்டு. சிவபார்வதி ஆராதனையுடன் சார்ந்திருக்கும் குவளை ஓர் மருத்துவ மூலிகை என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. இந்த தாவரத்தின் இலைகளும் பூக்களும் ஆயுர் வேத சிகிட்சையில் மிகவும் பயனளிக்கின்றன. இந்த இலையின் சாட்சியத்தில் செய்யப்படும் வாக்குறுதியை மீறினால் சாபத்துக்குள்ளாக வேண்டியதாகும். என்று பக்தர் விசுவாசிக்கின்றனர்.

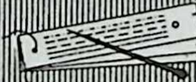
நோன்பு

நோன்பு நாட்களில் உட்கொள்ளும் தனிப்பட்ட தானிய உணவுகளிலிருந்து அதிகமான ஊட்டசத்துக்கள் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றது. என்று கருதலாம். வழக்கமாக உண்ணும் தானியத்தைத் தவிர்த்து வேறு தானியங்கள் உண்ணுவதே நோன்பின் நோக்கம். நோன்பு இருக்கும் ஏகாதசி நாளில், அரிசி உண்ணும் வழக்கமுள்ளவர்கள் கோதுமை முதலியவை உண்ணுகின்றனர். மாறாக கோதுமை உணவுப் பொருட்கள் உண்ணும் வழக்கமுள்ளவர்கள் அரிசிச் சோறு முதலியவை உண்ணுகின்றனர். வழக்கமான உணவிலிருந்து கிடைக்காத சத்துக்கள் நோன்பு நாட்களின் உணவிலிருந்து கிடைக்கின்றன. தூய்மையுடன் விரதம் இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு விதியும் உண்டு.









ஓலைச்சுவடி

கலசம்

பிரபஞ்சத்தின் சின்னமாகவே கலசம் குறிப்பிடப்படுகின்றது. கலசத்தின் அடியிலும் பக்கங்களிலும் முகத்திலும் உள்ளேயும் பிரம்மா விஷ்ணு மகேஸ்வரன் மாரும் கடலும் என்று நம்பப்படுகின்றது. தங்கம் வெள்ளி அல்லது செம்பினாலான குடங்களில் நூல் சுற்றியாகும் கலசம் தயார் செய்வது. அதில் தண்ணீர் நிறைத்து ஆலிலை, மாவிலை என்பவை மேலே இட்டு நடுவில் தேங்காயும் பிரதிஷ்டை செய்து மந்திரத்துடன் தயாரிக்கும் போது அது கும்பதீர்த்தமாக மாறும். இதை தேவனின் புனித உடலாக நினைத்து இதில் தேவதையை ஆராதிக்கின்றனர். உன்னத நபரை அவ்வாறே ஆதரிக்கவே பொதுவாக பூரண கலசம் உபயோகிப்பது.

சந்திரன்

மரணத்துக்குப்பின் வரும் பரலோகத்தின் குறிப்பிடுவதாகவே சந்திரனைக் காண்கின்றோம். நித்திய வாழ்வு பெறுவதற்காக அசுரர்கள் பால்க் கடலைக் கடைந்த போது உயர்ந்து வந்ததே சந்திரன் என்பது தான் விசுவாசம். மேலும் அமிருதம் சேகரிப்பதற்கான கலசமாகவும் தேவர்கள் சந்திரனைப் பயன்படுத்துகின்றனராம். நட்சத்திரங்களுடைய அதிபன் என்றும் சந்திரனைக் கருதுவதுண்டு. விசுவாசப் பிரமாணப்படி மனதின் தேவதையாம் சந்திரன்.



சாலகிராமம்



ஓலைச்சுவடி

பகவான் மகாவிஷ்ணுவைக் குறிப்பிடுவதே சாலகிராமம். நேப்பாள நாட்டில் ஒழுகும் கண்டகி நதியின் பிறப்பிடத்திலுள்ள ஒரு பிரதேசமாகும்

சாலகிராமி. இது ஓர் புண்ணியத்தலமாக கணக்கிடப்படுகின்றது. அங்கே மகாவிஷ்ணுவும் பிற தேவர்களும் வசித்து வருவதாக ஒரு விசுவாசமுண்டு. அங்கே வசிக்கும் மகாவிஷ்ணுவை சாலகிராமி என்ற இடம் கடைகி நதியின் உறைவிடம் என்று பார்த்தோம். அங்கு பல விதமான சிற்பங்கள் காணப்படுகின்றன. இங்கு சிலைகள் மகா விஷ்ணுவின் உடலிலிருந்து உருவானவை என்று கூறப்படுகின்றது. சரஸ்வதியும் இலட்சுமியும் கங்கையும் ஆதிகாலத்தில் மகாவிஷ்ணுவின் மனைவி மாராயிருந்தனர். அவர்களுக்கிடையே ஒரு காலத்தில் ஏதோ கலகம் உண்டானது. இதன் காரணமாக தேவிமார் மூவரும் ஒருவருக்கொருவர் சபித்தனர். சரஸ்வதிவதி லட்சிமியை சபித்து பூமியில் துளசிச் செடியாக உருவெடுக்கச் செய்தாள். இலட்சுமி துளசிச் செடியாக உருமாறும் நேரம் மகா விஷ்ணு அவரை ஆசீர்வதித்தார். "நீ துளசியின் உருவெடுத்து பூமிக்குச் சென்று வசித்து சாபம் முடிந்ததும் என்னிடம் மறுபடியும் வருவாய். அன்று துளசி வடிவத்திலுள்ள உன் உடலிலிருந்து ஒரு நதி பிறக்கும் இந்த நதிக் கரையில் நான் சிலை வடிவில் வீற்றிருப்பேன். இங்கு அனேகம் புழு பூச்சிகளுண்டாகும். அவைகள் இந்த சிலைகளை சுதர்சன சக்ரத்தின் வடிவில் துளைத்து அனேகம் சாலகிராமங்களை உருவாக்கும். இவ்வாறுண்டாகும் சால கிராமங்கள் பல வடிவங்களிலும் பெரியதும் சிறியதுமாக அமைந்திருக்கும்". சால கிராமத்தின் சக்கரச்சின்னங்கள் அமைக்கப்பட்ட கற்கள் மகாவிஷ்ணுவேதான் என்பதுதான் விசுவாசம். சக்கர சிலைகளைப் பூஜிக்கும் மனிதருக்கு மறுபடியும் ஒரு ஜன்மம் எடுக்க வேண்டியதில்லை. சாலகிராமம் வழக்கமாகப் பூஜை செய்பவர்கள் பிறர் மனையாள் மற்றும் பிறர் பொருள் மீது ஆசை இல்லாதவர்களாக இருக்க வேண்டும் இவர்கள் அகங்காரத்தையும் பேராசையும் அற்றவர்களாக, ஆசாரங்களுக்கு வழங்குபவர்களாக இருக்க வேண்டும்

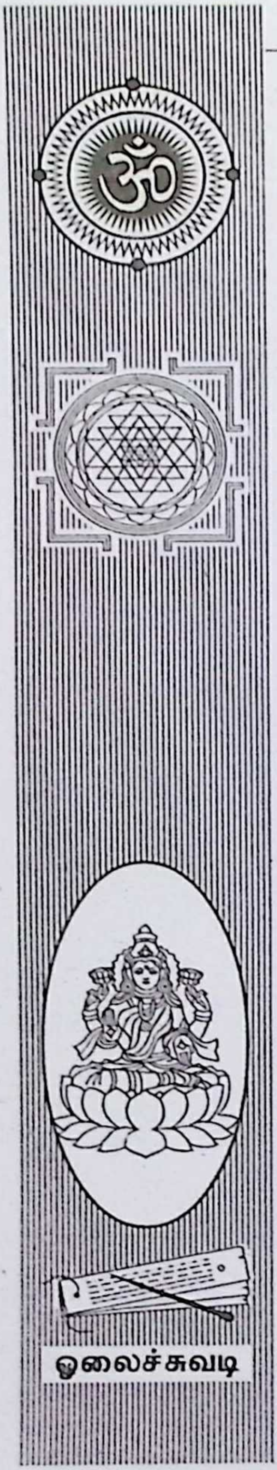








ஓலைச்சுவடி



துவாரகையின் சக்கரமும் கண்டகியிலுள்ள சிலையும் மனிதனின் நூறு ஜென்மங்களின் பாவங்களையும் ஒரு நிமிடத்தில் அழிக்கும். அனேகாயிரம் பாவங்கள் செய்தவர்கூட சாலகிராமம் ஜலம் அருந்தினால் உடனே பரிசுத்தமாவர். பிராமணனும், க்ஷத்திரியனும், வைசியனும், சூத்திரனும் வேத ஆசாரப்படி சாலகிராம பூஜை நடத்தினால் முக்தியடையலாம். பெண்கள் ஒருபோதும் சாலகிராம பூஜை செய்யலாகாது. சால கிராமத்தை கவனக் குறைவால் தொட்டு விட்டால் மிக மேன்மையான, பாக்கியவதியான, புண்ணிய வதியான பெண்மணி கூட புண்ணியங்களை இழந்து நரகத்துக்கு இறங்குவாள். சாலகிராமத்தின் மேல் பெண்கள் புஷ்பார்ச்சனை செய்வது மிக பெரிய பாவமாகக் கருதப்பட்டுள்ளது. பெண் சாலகிராமத்தைத் தொட்டால் இறைவனுக்கு சந்தனம் விஷச்சோறு போலவும் பூக்கள் வச்ரம் போலவும் ஆகுமாம். பெண் சாலகிராமத்தைத் தொட்டால் பதினான்கு இந்திரன்மாருடைய காலம் நரகத்தில் கழிக்க வேண்டியதுதான் என்பது விசுவாசம் சர்வதீர்த்தஸ்னானம், சர்வயாகம் என்பவையின் புண்ணியம் சாலகிராம ஜலத்தின் ஒவ்வொரு துளியிலும் கிடைக்குமாம்.

வைகுண்டம்

இறைவனைக் குறிப்பிடுவதே வைகுண்டம். அதாவது மகாவிஷ்ணு வாசம் செய்யுமிடம். பஞ்சபூதங்கள் சேர்த்து சிருஷ்டி நடத்திய போது தனது சக்தி குன்றியிருந்ததால் விஷ்ணு பகவானுக்கு வைகுண்டன் என்ற பெயர் வந்தது. அந்த வைகுண்டன் வசிக்குமிடம் வைகுண்டமானது. இந்துமத தருமத்தின் பலவகைச் சின்னங்களில் ஒன்றாகும் வைகுண்டம். இங்கே விசாலமான வானம் மற்றும் சமுத்திரத்தின் நீலநிறமாகும் இறைவன் ஏற்றுகொண்டிருப்பது. இதிலிருந்து

நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது, பிரபஞ்சம் முழுவதும் பகவான் மகாவிஷ்ணு நிறைந்திருக்கிறார் என்றுதான். பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லாவற்றிற்கும் ஆரம்பமும் இறுதியும் விஷ்ணுவே. சிருஷ்டி, ஸ்திதி, லயம் என்பவற்றை நடத்துவதும் அவர்தாம். அதாவது பிரம்மா விஷ்ணு, மகேஸ்வரன் என்பவர்கள் ஒன்றுதான் என்பதே சாரம்.

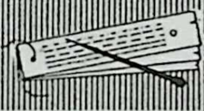
சொர்க்கம்

நன்மையைக் குறிப்பிடுவதே சொர்க்கம் என்பதுதான் விசுவாசம். பூமியில் நன்மை செய்கின்றவர்கள், எஞ்சிய காலம் சொர்க்கத்தில் வாழலாம் என்ற விசுவாசம் மனிதனை தீய பாதையிலிருந்து நன்மைக்குத் திரும்பத் தூண்டுகின்றது. பூமியில் வாழ்வதை விட நீடித்த நாட்கள் சொர்க்கத்தில் சுகமான வாழ்க்கை அனுபவிக்கலாம் என்று நம்புவது தவறுகள் செய்யும் மனிதரை நன்மைக்குள் வரவழைக்கின்றது. நன்மைக்குள் திரும்பாதவர்கள் தீமையின் இருப்பிடமான பாதளத்தில் சென்று சேர்ந்து துன்பங்கள் பல சகிக்க வேண்டியதாகும் என்னும் எண்ணமும் மனிதனை நன்மை செய்யத் தூண்டுகிறது.

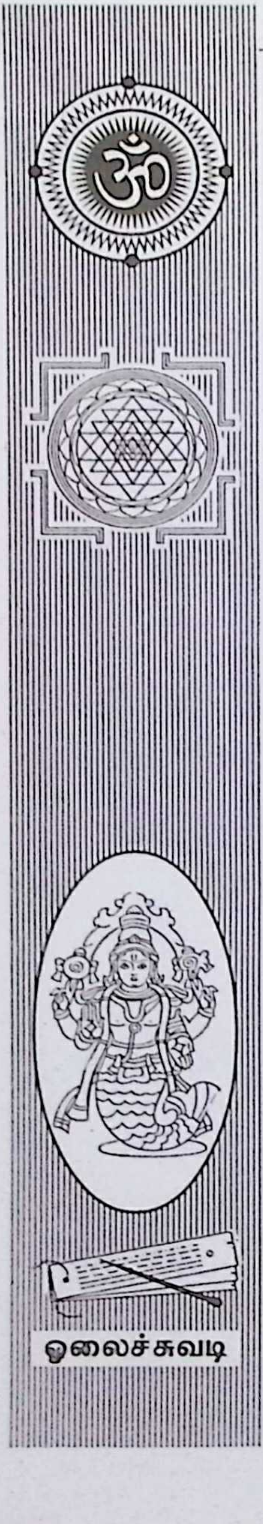


சகுனம்

வரப்போகும் நன்மை தீமைகளின் அறிகுறியாகவே பாரத மக்கள் சகுனத்தைக் காண்கின்றனர். ஆதிகாலம் முதலே ஒரு அறிவியல் துறையாகவே சகுனத்தை சிறப்பித்திருந்தனர். சகுனங்களை தீப்தங்கள், சாந்தங்கள் என இரண்டாகப் பிரித்திருந்தனர். தீப்தங்கள் நன்மைகளையும் சாந்தங்கள் தீமைகளையும் முன்னறிவிக்கின்றதாகக் கருதியிருந்தனர். பண்டைக்



ஓலைச்சுவடி



காலங்களில் சகுனங்களுக்கு மிக முக்கியத்துவம் அளித்தே அரசர்களும் வாழ்ந்து வந்தனர். பயணம் செல்பவரின் முன்னாலிருந்து 'வா' என்ற சொல் கேட்பது நன்மையின் அறிகுறி என்றும் அதே பொல் பின்னாலிருந்து கேட்டது தீங்கு வர வழைக்கும் என்றும் நம்பியிருந்தனர் வெள்ளை நிற மலர்கள், நிறைகுடம் போன்றவை நல்ல சகுனங்கள். மாமிசம், மீன், வயோதிபன், தனியாக வருபவன், தூரத்து ஓசை, பசு, ஆடு, காளைகள், குதிரைகள், யானைகள், எரியும் நெருப்பு, உலராதசாணம், கண்ணாடி, தேன், அக்ஷதை, அழுகையில்லாமல் கொண்டு செல்லும் சவம் முதலியவை நற்சகுனங்களின் பட்டியலில் சேருகின்றன.

சூரியன்

சூரியன் சிருஷ்டி கர்த்தரைக் குறிப்பிடுகின்றது. ஆதிகாலம் முதலே பாரத மக்களிடையே சூரிய ஆராதனை இருந்து வந்தது என்பதற்கு அனேகம் சான்றுகள் உள்ளன. காயத்ரி மந்திரத்தின் தந்தையான விசுவாமித்திர முனிவர் சூரியனை இறைவனின் ஜீவ சக்தியாக சிறப்பித்துள்ளதைக் காணலாம். பூமியிலுள்ள ஒவ்வொரு படைப்பும் முன்செல்வதற்கு சூரியனின் ஜீவசக்தி கிடைக்க வேண்டும். அந்த சக்தியை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாத போது படைப்பு சவமாக மாறுகின்றது. சூரியனை இறைவனாகக் கருதுவதற்கு மேல் அது சம்பந்தமான பல விசுவாசங்களும் நம்பிக்கைகளும் நிலை கொள்ளுகின்றன. முனிவர்கள் சூரிய மண்டலத்துக்கு உயர்ந்து செல்லுவர் என்று கூட ஓர் நம்பிக்கை உண்டு. சூரிய நமஸ்காரம் முடிவதற்கு முன் தண்ணீர் கூட அருந்தாத பக்தர்கள் இன்றும் இருக்கின்றனர். இறைவன் அருளுக்குப் புறமே பல நன்மைகள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதனால் கிடைக்கும் என்று நவீன அறிவியலும் உணர்த்துகின்றது.

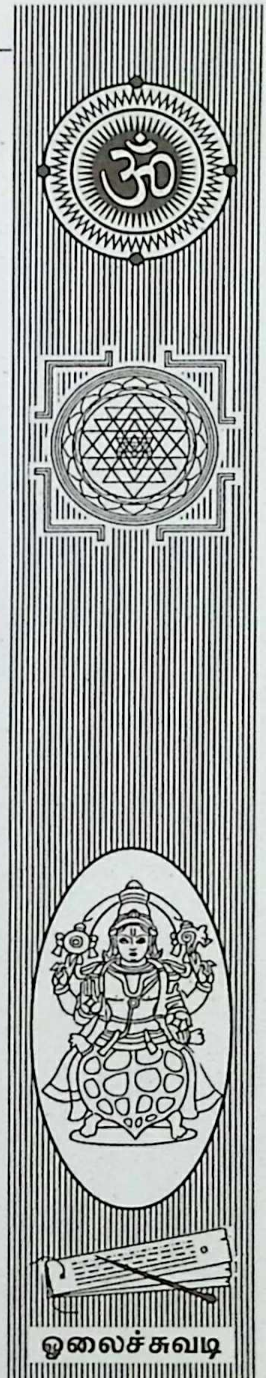
கண் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து விடுபடவும், நீண்ட ஆயுள் பெறவும் சூரிய நமஸ்காரம் உதவுகின்றது.

சுவஸ்தி

இறைவன் சித்தமும் தன் ஆசையும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதன் அடையாளமாகவே சுவஸ்தியை உபயோகித்து வருகின்றனர். இது நன்மையைக் குறிப்பிடுகின்றது. ஒரு அச்சில் சுழன்று கொண்டிருக்கும் உலக சக்கரமாகவும் இதைக் கருதி வருகின்றனர்.சூரியன் மற்றும் விஷ்ணுவின் சின்னமாக உபயோகித்து வரும் சுவஸ்தி மங்களமருளுபவற்றையும் குறிப்பிடுகின்றது. பாரதத்தில் மட்டுமல்ல சில அயல் நாடுகளிலும் இச்சின்னம் பல வடிவில் பயன்படுகின்றனர். சுவஸ்திச்சின்னம் வரைந்து வைத்தால் பயம், பூதம், பிசாசு முதலியவற்றிலிருந்து விடுதலையடையலாம் என்று ஒரு விசுவாசம் நிலை கொள்ளுகின்றது.

துளசி

விஷ்ணுவின் மனைவியான இலட்சுமியின் குறிப்பீடாக விளங்குவது துளசி. ஐசுவரித்துக்காக இந்த பிரதிருபத்தை நட்டுவளர்த்து பராமரித்து வருகின்றோம். மிகச் சிறந்த மருத்துவ மூலிகையாக வீடுகளின் முற்றத்தில் துளசித்தரை அமைத்து பாதுகாத்து வருவதுண்டு. இது தேவாசுரர்கள் பால் கடலைக் கடைந்த போது உயர்ந்து வந்ததாகும். சில இடங்களில் துளசியை விஷ்ணுப்பிரியா என்ற பெயரால் அழைத்து, விளக்கேற்றி பூஜை செய்து வருவதற்கு அதன் மகிமையும் இறைவன் அருகாமையும் ஆகும். மரணத்தைக் கூட அகற்றிப் பாயச்செய்யும் சக்தி துளசிக்கு



உண்டு என்று நம் புராணங்கள் கூறுகின்றன. சவத்தை சிதையில் அடக்கும் போது தளசிச் செடியின் சுள்ளிகளை சிதையில் போடுவதுண்டு. பாவத்தைப் போக்க துளசிக்கு சக்தியுண்டு என்ற நம்பிக்கையை இச்செயலுக்குத் தூண்டுகின்றது. மேலும் எல்லா தேவதைகளும் துளசியில் வசிக்கின்றனர் என்றும் ஒரு விசுவாசமுண்டு.

தூதனின் குறி

விஷவைத்தியத்தில், நிகழப் போகும் விஷயங்களின் அறிகுறியாகவே தூதனைக் காண்பது. பாம்புகடி ஏற்றவரின் தகவல் விஷவைத்தியருக்கு எடுத்துச்செல்லும் தூதனின் குறிப்பைக் கவனித்து கடியேற்றவர் பிழைப்பாரா இறந்து விடுவாரா என்று கூறமுடியுமாம். விஷமேற்ற நபரின் பெயரால் பேசத்தொடங்குதல், முதலாவது கூறிய வாக்கியம் முடிக்காமலிருத்தல், தூதன் துணையோடு வருதல், அவருடையகையில் கம்பு, கயிறு, புல் என்பவை வைத்திருத்தல், ஓடிவருதல், எண்ணை பூசிவருதல், தலை மயிர் வாராமல் வருதல், முகத்தில் அல்லது தலையில் நிறமுள்ள துணி அணிந்து ஒற்றை வேட்டி கட்டியிருத்தல் முதலிய குறிப்புகளைக் கண்டால் உடனே நோயாளி பிழைக்கமாட்டார் என்பதை உறுதியாக்கலாம்.

நவகிரகம்

கிரகப்பிழை பரிகாரத்தின் அடையாளமாக நவகிரகங்களைப் பூஜிக்கின்றனர். நவகிரகங்கள் சூரியனை எப்போதும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன அவ்வாறு சுற்றும் போது சில நேரங்களில் நன்மையும் சில நேரங்களில் தீமையும் விளைவிக்கும். தீங்கு நிகழும் போது கிரகப்பிழை

என்று கூறுகின்றோம். சில நேரங்களில் அவரவர் கிரகத்தை பூஜை செய்ய வேண்டும் என்றாலும் பொதுவாக் ஒன்பது கிரகங்களையும் தேவர்க-ளாகக் கண்டு பூஜிப்பது வழக்கம். ஆதித்யன், சனி, ராகு, கேது என்பவையே நவகிரகங்கள். ஜாதகப்படி ஆயுள் பலம் குறைந்தவர்களுக்கும், நோய், மரணம் என்பவை அனுபவிக்க வேண்டிய காலங்களிலும் நவகிரக திருப்திக்காக கிரகசா-ந்தி பூஜை ஆசரிப்பதுண்டு. நவகிரகங்களைத் திருப்தி செய்ய ஹோமம், பூஜை, பலி என்பவை சேர்ந்து செய்யும் ஒரு சடங்காகும் கிரக சாந்தி.

தீர்த்தாடனம்

பாவம் நீக்கி இறைவன் அருள் நாடுவதே அடையாளமாகவே புண்ணிய யாத்திரைகள் செய்வது. விரதங்கள் ஆசரித்து விதிப்படி க்ஷேத்ராடனம் நடத்துபவர்களுக்கு மனதில் தூய்மையும் இறைவன் ஆசியும் கிடைக்கப் பெறும் என்று நவீன சாஸ்திரமும் ஒப்புகின்றது. மூன்று வகை தீர்த்தங்களை பண்டைய பக்தர்கள் ஆசரித்திருந்தனர். அவை மானசம், ஜங்கமம் ஸ்தாவரம் என்பவையே. புண்ணிய யாத்திரை செய்பவர்கள் இம் மூன்று வகை தீர்த்தங்களிலும் சுத்தமடைய வேண்டும்.

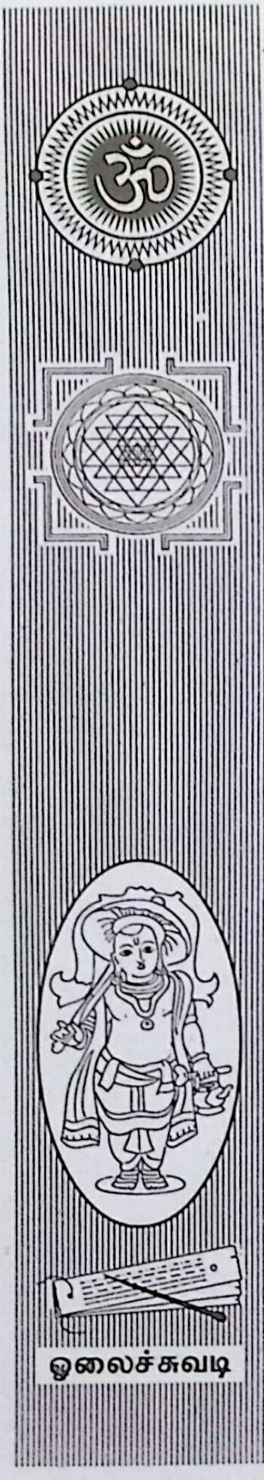
உண்மை, பொறுமை, உணர்ச்சிக் கட்டுபாடு, கருணை, நற்பேச்சு, ஞானம், தவம் இவை ஏழும் மானச தீர்த்தங்கள். விவேகமுள்ள உறவுகள் ஜங்கம தீர்த்தங்கள் என்றழைக்க-ப்படுகின்றனர். புண்ணிய நதிகள், புண்ணிய நீர்நிலைகள், புனித மரங்கள், புண்ணிய மலைகள், புண்ணிய தலங்கள், சமுத்திரம் என்பவை ஸ்தாவர தீர்த்தங்கள்.

விதிப்படி விரதம் ஆசாரித்து, சக்திக்கேற்ற தானம் வழங்கி பெற்றோர்களை வணங்கி தீர்த்தயாத்திரைக்குப் புறப்பட வேண்டும் என்பது





ஓலைச்சுவடி



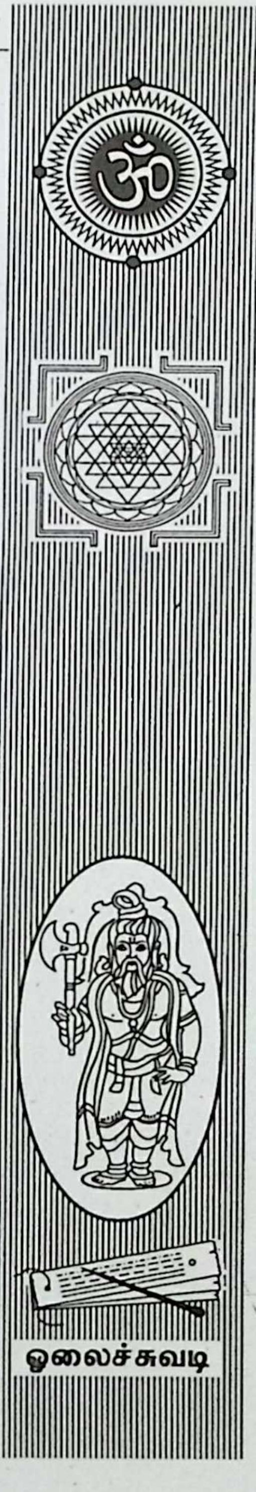
ஆசாரவிதி. யாத்திரை முடிந்து வரும் போதும் ஏழைகளுக்கு தானம் செய்ய வேண்டும். மனதில் நான் என்ற அழிந்து இயற்கையுடன் நெருங்கும் போது முற்றிலும் தூய்மையடைகின்றோம். இந்த மாற்றம் சரியான முறையில் தீர்த்தாடனம் செய்யும் நபரில் நிகழும் என்பதே விசுவாசம்.

பித்ருதர்ப்பணம்

மூதாதையரின் ஆசீர்வாதம் பெறுவதன் அடையாளமாகவே பித்ருதர்ப்பணம் செய்கின்றனர். வருடத்துக்கொருமுறை காலம் சென்ற தம் முன்னோர்களளை நினைவு கூர்ந்து ஆசி நாடி பக்தியுடன்பித்ருதர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும் என்று ஆசாரவிதி போதிக்கின்றது. சுத்தமும் சாந்தமுமான நதிக்கரை, கடற்கரை என்பவை-யில் ஓர் இடம் தேர்ந்தெடுத்து இச்சடங்கை ஆசாரிக்கின்றனர். அதற்கு ஒரு நாள் முன்னதாக விரதம் மேற்கொள்ள வேண்டும் காலையில் குளித்து இருகைகள் கூப்பி ஓம்காரம் ஜெபித்து காலம் சென்ற மூதாதையரை நினைவு கூரும் போது பித்ருதர்ப்பணம் ஆரம்பமாகும். முன்னோர்களிடம் கொண்டிருக்கும் தூய உறவின் அடையாளமாக பூஜை மலர்கள் அர்ப்பணம் செய்து ஆத்தும திருப்தியின் அடையாளமாக மூன்று முறை ஜலதர்ப்பணம் செய்து முன்னோர்களிடம் வேண்டுதல் செய்ய வேண்டும் தன்குலத்தில் தானம் செய்யும் வழக்கமும், ஞானமும், சந்ததிபாக்கியமும் நிலை கொள்ளுவதற்காகவும், தர்மம் ஆசாரிப்பதில் கவனக் குறைவு வராமலிருக்க-க்கடவது என்றும், தான தருமங்கள் செய்வதற்-கான செல்வங்கள் உண்டாகட்டும் என்றும் ஆசீர்வரிக்க வேண்டும் என்பதே இந்த வேண்டுதல்.

ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி.·.

மூன்று வகை துக்கங்களிலிருந்து சாந்தி பெறுவதைக் குறிப்பிடுவதே ஓம்சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி என்ற ஜெபம். துக்கங்கள் மூன்றாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அதில் முதலாவது அதியாத்மிக துக்கம். உடல் சம்பந்தப்பட்டதும், நோய்களினாலும் உண்டாகும் துக்கம் இந்த வகை இரண்டாவது அதிபௌதிக துக்கம். தீய பிராணிகள், திருடன், வஞ்சகன், பகைவன் என்பவரால் உண்டாவது இவ்வகை துக்கம். மூன்றாவது அதி தெய்வீக துக்கம். இயற்கையின் கோபங்கள்மற்றும் பிரதிகூல சூழ்நிலைகளால் உண்டாவதே மூன்றாவதும் கடைசியுமான துக்கம். இந்த மூன்று துக்கங்களிலிருந்தும் விடுதலையடைவே ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி .·. என்று ஜெபியுங்கள்.



ஓலைச்சுவடி



டாக்டர்.வெங்கானூர் பாலகிருஷ்ணன்
drvenganoor@yahoo.co.in

நம்பிக்கைகள் மற்றும் ஆசாரங்களுடைய நடைமுறை
மற்றும் அறிவியல் அடிப்படையான இரகசியங்கள்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் பயனளிக்கும்
'தியானமந்திரங்கள்'

ADDONE PUBLISHING GROUP
Thiruvananthapuram - 695 035. Ph : 0471 - 2474451

